

الإسعافات الأولية

اعداد
قسم الترجمة بدار الفاروق

DAR EL-FAROUK
for Publishing & Distribution

إهــــــــداء ٢٠١٣

الاستاذ عبد الله فيصل بدوى

جمهورية مصر العربية

الإسعافات الأولية

الناشر: دار الفاروق للنشر والتوزيع

فرع وسط البلد: ٣ شارع منصور - المبتديان - متفرع من شارع مجلس الشعب محطة مترو سعد زغلول - القاهرة - مصر.

تليفون: ٧٩٥٣٠٢٢ (٠٠٢٠٢) - ٧٩٤٣٢٠٣ (٠٠٢٠٢)

فاكس: ٧٩٤٣٦٤٣ (٠٠٢٠٢)

فرع الدقي: ١٢ شارع الدقي الدور السابع - اتجاه الجامعة مَنْزَل كوبرى الدقي

تليفون: ٣٣٨٠٤٧٣ (٠٠٢٠٢)

فاكس: ٣٣٨٢٠٧٤ (٠٠٢٠٢)

تأليف

ن. هـ. بارونز

إعداد

قسم الترجمة بدار الفاروق

تحذير

الطبعة العربية الأولى ٢٠٠٤

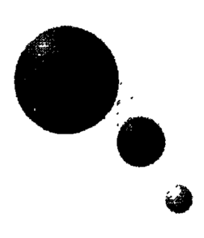
الطبعة الأجنبية ١٩٩٩

عدد الصفحات ٢٢٤ صفحة

رقم الإيداع ٢٣٥٨ لسنة ٢٠٠٤

الترقيم الدولي: 977-345-603-X

الإسعافات الأولية



المحتويـــات

مقدمة

يقدم هذا الكتاب أجوبةً على كثيرٍ من الأسئلة، كالحال - مثلاً - حينما تتساءل عما في إمكانك فعله إذا أُصيب أحد أطفالك بنزيفٍ في الأنف أو لو تعثرت أصابع جارك في آلة جمع الحصاد. كما يتضمن هذا الكتاب أيضًا العديد من المعلومات المفيدة عن الكثير من الحالات بدءًا من المغص والحمى البسيطة وحتى حالات الاختناق والتسمم وغيرها من الحالات الحرجة. وعلى الرغم من أن هذا الكتاب لا يعتبر بديلاً لنصيحة الأطباء المتخصصين ـ ولا يجب اعتباره كذلك بأية حال من الأحوال ـ فإنه يقدم الكثير من المعلومات المفيدة عن الوقت المناسب للتدخل وكيفية التعامل مع المصابين في حالات الحوادث أو نوبات الأمراض أو الإصابات والجروح.

الفصل الأول
الجروح

يشتمل هذا الفصل على:

- أنواع الجروح
- كيف توقف النزيف
- نصائح خاصة لجروح خاصة
- منع العدوى

قبل أن تتعلم الإسعافات الأولية المختلفة، عليك أن تعرف نوعية الجرح الذي يواجهك. في حين إن الجرح يعد قطعًا في الجلد أو في الغشاء المخاطي، يستخدم المصطلح أيضًا للإشارة إلى الإصابات الداخلية، حتى إذا كان الجلد غير مقطوع. وثمة أنواعٌ متعددة ومختلفة من الجروح التي قد تواجهك، ولكل منها إرشادات بالنسبة للإسعافات الأولية. ويمثل هذا الفصل مقدمةً سريعة لأنواع الجروح التي قد تشاهدها وكيف يمكنك التعامل معها.

أنواع الجروح

مصطلحات: توصف الجروح بعدد من المصطلحات الآساسية. على سبيل المثال، إذا قطع الجلد وظهرت الأنسجة والأغشية، يطلق

على الجرح جرحًا مفتوحًا. أما الجرح المغلق فهو الجرح الذي يكون الجلد فيه سليمًا، ولكن أنسجة الجسم مصابة.

كما يمكن تعريف الجروح بناءً على نوعية الضرر الذي حدث. وتنقسم الجروح الشائعة إلى الفئات التالية:

- **الخدوش:** في هذا النوع من الجروح، تكون الطبقات الخارجية للجلد مصابة، ولكن يوجد نزيف ضعيف. وغالبًا ما تحدث تلك الخدوش نتيجة للوقوع أو الاحتكاك بجسم صلب خشن.
- **الثقوب:** قد يسبب المسمار أو القلم أو أي جسم حاد ثقبًا، وهو عبارة عن جرح ينتج عن خرق جسم حاد للجلد وحدوث ثقب. مثل هذا الجرح يكون صغيرًا ولا ينزف كثيرًا من الدماء، ولكنه قد يكون عميقًا. وفي بعض الأحيان ربما تتأثر الأعضاء الداخلية بالثقوب.
- **الشقوق:** الشق هو عبارة عن قطع ذي حواف مستوية. وهو نوع من الجروح ربما ينتج عن السكاكين أو الزجاج المكسور. وقد يكون النزيف الناتج عنه شديدا حتى إن لم يكن الشق عميقًا.
- **التمزق:** التمزق هو عبارة عن قطع ذي حواف خشنة غير مستوية. هذا الجرح غالبًا ما يسببه الاحتكاك بجسم خشن وغالبًا ما يكون آخطر من الشقوق ويسبب نزيف شديد.

- **القلع:** القلع هو قطع جزء من الجسم. وينتج مثل هذا الجرح عن حوادث السيارات أو عض الحيوانات أو إطلاق الرصاص وما إلى ذلك. وتنزف هذه الجروح بشدة وعادة أيضًا ما ينتج عنها تمزق.

كل ما سبق أمثلة على الجروح المفتوحة. أما الجروح المغلقة فهي تحدث عند إصابة الأنسجة أو الأعضاء، ولكن الجلد لم يقطع. ومن ضمن العلامات التي تدل عليها الكدمات (تجمعات دموية تظهر تحت الجلد) أو النزيف من أي فتحة من فتحات الجسم (مثل الأنف أو الفم) أو الجلد الرطب أو الألم أو العطش الشديد أو تقيؤ الدم. وتنتج الجروح المغلقة عن استعمال القوة وقد تكون بسيطة أو خطيرة جداً.

الإسعافات الشائعة

ثمة قاعدة مهمة لعلاج معظم الجروح: أهم شيء هو إيقاف أي نزيف. وتتطلب الجروح المغلقة والثقوب والجروح التي يوجد داخلها أي أجسام والعضات القليل من الخطوات المختلفة عما ستجده في هذا القسم، ولكننا سنبين لك كيف تتعامل معها فيما بعد في هذا الفصل تحت عنوان "نصائح للمواقف الخاصة."

- اطلب المساعدة عند الضرورة. لا تحتاج الجروح بالضرورة للعلاج الطبي. ولكن إذا كنت بصدد عضة حيوان أو جرح عميق أو جرح لا يتوقف عن النزيف، فعليك أن تطلب مساعدة طبيب متخصص. كما يجب أن تطلب مساعدة

الطبيب إذا كان الجرح يؤثر على مفصل (نظرًا لأن هناك احتمال حدوث توقف هذا المفصل عن أداء وظيفته) أو على الوجه (حيث يكون هناك خطورة التشويه)، أو إذا كان المصاب يشعر بألم شديد أو يشعر بالتخدر أو عند احتمال حدوث عدوى أو تلوث.

- اغسل يديك بالماء والصابون.
- احمي نفسك من احتمال العدوى من المصاب. وهذا يعني أن ترتدي قفازات. إذا لم تكن القفازات متاحة، ضع طبقة من الضمادات أو حتى كيسًا بلاستيكيًا بينك وبين المصاب.

أولاً: إيقاف النزيف

فيما يلي ما يجب أن تفعله في حالة حدوث نزيف:

- قم بإزالة أية وساخات كبيرة عالقة بالجرح. لا تلمسه كثيرًا – سيتم تنظيف الجرح تمامًا عند إيقاف النزيف – ولكن عليك أن تزيل أية وساخات مرئية من الجرح إذا كنت تستطيع.
- ضع ضمادة (شاش) وثبتها على الجرح واضغط عليها. أو يمكنك وضع رباط ضاغط على الجرح. لا تضغط على الجروح التي تصيب العين أو التي يوجد بها أي جسم صلب أو الجروح التي تصيب الرأس.

- عليك أن تستفيد بالجاذبية الأرضية. فإذا كان الجرح في الذراع أو الساق، ارفع الطرف فوق مستوى القلب. ويصعب هذا تدفق الدم من الجرح. ولكن تذكر، لا تحرك المصاب الذي يشتبه في إصابته في الحبل الشوكي.
- إذا امتلأت الضمادة بالدماء، لا تقم بإزالتها. ضع عليها ضمادة أخرى واضغط أكثر على الجرح. قاوم رغبتك في النظر تحت الضمادة لترى ما إذا كان الجرح قد توقف عن النزيف، حيث إن تحريك الضمادة يثير الجرح وقد يسبب رجوعه إلى النزيف مرة أخرى.

العلاج الطبيعي: بالنسبة للقطوع البسيطة والخدوش، يُرجح استخدام العلاج الطبيعي للمساعدة على إيقاف النزيف. ومن الأدوية الطبيعية المتاحة في متاجر بيع الأغذية الصحية نبات الآلفية (ذات الألف ورقة) وكيس الراعي والمشتركة ولسان الحمل ونبات الآذريون. ويقال إن هذه النباتات تساعد على إيقاف النزيف وتجلط الدماء. ويمكن استخدام هذه الأعشاب في صورة صبغة أو منقوع (العشب المنقوع في الكحول أو الخل والماء لعدة آسابيع) أو كمادة (يوضع العشب مباشرة على الجلد) أو ضمادة (رباط أو قطعة قماش منقوعة في مزيج عشبي ساخن وتوضع على الجرح).

حالات عدم توقف النزيف

إذا لم يتوقف النزيف في مدة معقولة – حوالي خمسة عشر دقيقة – أو إذا كان الجرح أكبر من أن يضمد برباط ضاغط، اضغط على نقطة الضغط المناسبة. في هذه المرحلة، يجب أن تطلب مساعدة طبيب وتبحث عن أعراض الصدمة. استخدم نقطة الضغط العضدية لإصابات الذراع والنقطة الفخذية لإصابات الساق.

يوجد الشريان العضدي في داخل الجزء العلوي من الذراع، تقريبا في منتصف المسافة بين الكوع والكتف. ولكي تضغط عليه، قم بشد الجزء العلوي من الذراع من المنتصف واضعا الإبهام في الخارج وباقي الأصابع في الداخل. اضغط بأصابعك على الذراع، إلى أن تشعر بالأخدود بين العضلة ذات الرأسين وبين العضلة ثلاثية الرؤوس. يؤدي هذا إلى ضغط الشريان على العظام ويبطئ تدفق الدم!

أما الشريان الفخذي فيوجد في الجسم من الأمام في منتصف الثنية التي تلتقي فيها الساق مع الجذع. للضغط على هذا الشريان، اجعل المصاب يستلقي على ظهره (إذا أمكن) وضع راحة يدك كلها على مركز الثنية التي يوجد فيها الشريان. افرد ذراعك واتكئ على راحة يدك مستخدما ثقل جسمك للضغط على الشريان.

تلميح: إذا لم يتوقف النزيف، يمكنك وضع الجزء الداخلي من أصابعك على نقطة الضغط، ثم غطيها براحة يدك الثانية واضغط عليها. هذه الطريقة أكثر دقة وقد تمنحك نتائج أفضل.

تحذير: لا تستعن بالضغط المباشر إذا كان هناك شق تحت مكان الجرح. حيث إن الضغط قد يسبب تلف الأنسجة ونزيفًا أكثر. كذلك لا تضغط على هذه المنطقة أكثر من ربع ساعة حتى لا تتلف الأنسجة. اطلب مساعدة الأطباء إذا زادت فترة النزيف عن ربع ساعة.

النزيف الشديد

إذا كان الجرح ما زال ينزف بشدة بعض الضغط على أحد نقاط الضغط – والطبيب لم يأت بعد – يجب أن تستخدم المرقأة وهي أداة لوقف النزف.

انتبه: لا تستخدم المرقأة سوى عند مواجهة نزيف يشكل خطراً على الحياة ولا يستجيب لوسائل العلاج الأخرى. لأن المرقاة تقطع تدفق الدم تمامًا عن الطرف المصاب، وغالبًا تؤدي إلى موت النسيج وربما يصبح البتر أمراً حتمياً. إذا كنت تفكر في استخدام المرقأة، فضع في ذهنك أنك قد تضحي بأحد الأطرف لإنقاذ حياة المصاب.

تطهير الجرح بمجرد توقف النزيف

نظراً لمخاطرة العدوى والتلوث والتعقيدات الأخرى، يجب أن تقوم بتنظيف الجروح قبل أن تربطها. إذا توقف النزيف بعد عناء أو كان الجرح كبيراً، فعليك أن تترك هذه الخطوة لطبيب

متخصص. ولكن في الوقت نفسه يمكنك تطهير الجروح السطحية (التي لا تتعدى عمق الجلد) بنفسك بالإسعافات الأولية.

لتنظيف الجرح:

- اغسل يديك والبس القفازات، إذا لم تكن قد لبستها بالفعل.
- استخدم الماء في غسل الجرح. إذا لم تستطع الحصول على ماء جاري، استخدم محقنة (أحد المكونات الأساسية في حقيبة الإسعافات الأولية الكاملة) في ضخ الماء على الجرح.
- قم بتنظيف الجروح والخدوش البسيطة ببطء وخفة بالصابون تحت الماء الجاري.
- امسح الجرح بقطعة قماش مطهرة. امسح من مركز الجرح واستخدم جزء نظيف من القماش لكل جرح. حاول ألا تثير الجرح.
- جفف الجرح بلطف بضمادة أو قطعة قماش معقمة.
- ضع مرهم مضاد حيوي على الجرح واربطه إذا كان لا يحتاج للمزيد من العلاج الطبي. إذا كنت لا تستطيع تنظيف الجرح تماماً أو إذا كانت المساعدة على وشك الحضور، قم بتغطيته برباط نظيف إلى أن تأتي المساعدة الطبية.

العلاج الطبيعي: هناك مجموعة من الأعشاب المضادة للبكتريا والتي يمكن استخدامها بدلاً من استخدام مرهم مضاد حيوي. ومن ضمن هذه الأعشاب محلول الآذريون أو الزيت أو اللافندر أو عصير الليمون. ويمكن شراء هذه الأعشاب جاهزة من أي متجر من متاجر الأطعمة الصحية. ويقوم العطارون وبعض الأشخاص بصنعها بأنفسهم بالاستعانة بالكتب والمراجع.

الخطوة الأخيرة

يجب أن تترك الرباط على الجرح إلى أن تتكون قشرة جافة. وفي الوقت نفسه إذا أصبح الرباط مبتلاً، فعليك أن تزيله وتستبدله بآخر.

في فترة التئام الجرح، افحصه يومياً لترى ما إذا كان ملوثاً. ويحدث التلوث عند دخول البكتريا إلى الجرح وتكاثرها وينتج عنه عدم التئام الجرح بسرعة. بالإضافة إلى ذلك، ربما تشكل بعض أنواع الملوثات – مثل التيتانوس – خطراً على الحياة. (انظر قسم "الحماية من التيتانوس" فيما بعد في هذا الفصل للحصول على مزيد من المعلومات حول هذا الموضوع.) ومن أعراض التلوث أو العدوى ما يلي:

- الورم والاحمرار
- سخونة المنطقة المصابة
- الألم

- الحمى
- صديد تحت الجلد أو نزيف من الجرح
- تورم الغدد الليمفاوية في ثنية الفخذ أو الإبط أو الرقبة

إذا شككت في وجود عدوى، فاستشر طبيباً. في الوقت نفسه، اجعل المريض يستلقي تماما وارفع الجزء المصاب من الجسم وارفع درجة حرارة المكان.

ثانيًا : نصائح للمواقف الخاصة

بالنسبة لمعظم الجروح، تعتبر أهم النقاط هي السيطرة على النزف وتضميد الجرح. ولكن إذا كان الجرح يحتوي على جسم أو أجسام أو كان عبارة عن ثقب عميق أو عضة أو جرح مغلق، يجب أن تعرف المزيد من المؤشرات.

الجروح المغلقة

كما ذكرنا من قبل، الجروح المغلقة هي الجروح التي لا تقطع الجلد. وعادة ما ترتبط الجروح المغلقة في أذهاننا بالجروح البسيطة كالكدمات. ويمكن علاج هذه الجروح البسيطة عن طريق وضع كيس ثلج على المنطقة المصابة. حيث إن درجة الحرارة الباردة تضغط على الأوعية الدموية المحيطة وتقلل الورم وتغير لون الجلد إلى أقل درجة ممكنة. بعبارة أخرى، تقل نسبة خطر العدوى أو التلوث في حالة الجروح المغلقة.

ولكن الجروح المغلقة قد تؤثر أيضًا على الأعضاء الداخلية وأجهزة الجسم وقد لا تكون مرئية. ولكن كيف تعرف أن المشكلة تكمن في الجرح المغلق؟ ابحث عن هذه الأعراض:

- سرعة أو انخفاض النبض
- رطوبة أو برودة الجسم ككل
- ألم في المنطقة المصابة، خاصة إذا كان الألم أشد مما يستدعيه شكل الجرح
- العطش
- الأرق
- وجود دم في القيء أو البول أو البراز
- وجود دم عند السعال
- الورم
- تغير لون الجلد
- تغيير شكل أحد الأطراف (يسببه انكسار عظمة في الداخل)

إذا كنت تشك في حدوث جرح مغلق خطير، فعليك أن تطلب المساعدة الطبية. لا تحرك المنطقة المصابة إلا عند الضرورة القصوى. إذا كانت الرأس مصابة، قم بعلاج الشخص كما لو كان الحبل الشوكي مصاب. وهناك شيء آخر في غاية الأهمية:

إذا كنت تشك في وجود إصابة داخلية لا تعطي المصاب طعام أو ماء – حتى إذا اشتكى من العطش. يجب أن تجعل مسار الهواء خاليًا حتى يستطيع التنفس، وقد يسبب الطعام أو الماء الاختناق.



الحماية من التيتانوس

التيتانوس – ويطلق عليه أيضًا الكزاز – هو مرض خطير يحدث عند تلوث جرح عميق (ثقب) أو متسخ ببكتريا التيتانوس. تتكاثر هذه البكتريا بسرعة وتسبب تلفًا في الجهاز العصبي المركزي. وينتج عن التيتانوس تشنج العضلات وتيبس الفك وربما أيضًا الوفاة.

على الرغم من خطورة مرض التيتانوس، إلا أنه من السهل أن تحمي المصاب منه عن طريق لقاح معين. هذا اللقاح يحمي من الدفتريا والتيتانوس والسعال الديكي ويطلق عليه لقاح DPT. ويأخذ معظم الناس هذا اللقاح في الطفولة ولكن تأثيره يظل حوالي عشرة أعوام فقط. بعد ذلك ستحتاج لجرعة منشطة ضد مرض التيتانوس للحماية منه.

إذا مرت أكثر من عشرة أعوام – أو كنت لا تتذكر متى كانت آخر مرة أخذت فيها حقنة تيتانوس – فاسأل طبيبك. إذا لم تكن قد أخذتها من قبل وجرحت، فخذ حقنة على الفور. يجب أن تؤخذ حقنة التيتانوس في غضون ٧٢ ساعة من الإصابة لكي تصبح مؤثرة.

إذا أخذت حقنة تيتانوس، يجب أن تتذكر متى وأين أخذت اللقاح. حيث إن تذكر هذه المعلومة سيوفر عليك أخذ حقنة أخرى، لأن أي مستشفى ستصر على أن تعطيك هذه الحقنة في حالة إصابتك.

الثقوب

هذه النوعية من الجروح غالبًا ما تكون عميقة ولكنها صغيرة في المساحة التي تصيبها من الجلد. ويتسبب في هذه الجروح الأجسام الحادة ذات السن مثل القلم الرصاص أو السكين أو الأسنان وهكذا. وعلى الرغم من أنها لا تنزف بشدة، فهذا لا يعني إنها ليست خطيرة. يمكن أن يتلف الجرح العميق الأعضاء الداخلية كما يمكن إصابته بعدوى بمنتهى السهولة.

لعلاج هذه الجروح، اغسلها جيداً بالماء الجاري وامسح السطح بقطعة قماش معقمة. اربط الجرح بالشاش. لا تحاول إدخال أي شيء في الجرح ولا تضع مرهم مطهر فيه. إذا قمت بإغلاق الجرح، ستزيد نسبة حدوث العدوى بمرض التيتانوس.

الأجسام المغروسة في الجرح

بالتأكيد رأينا من قبل شخصًا مصابًا بشظية أو زجاج مكسور. وهذان مثالان فقط من الأشياء التي يمكن أن تغرس في الجرح. وكذلك قد تتضمن الأشياء المسامير أو خطاف صيد السمك أو حتى نصل سكين.

إذا كان الجسم تحت الجلد مباشرة، يمكنك استخدام الأدوات الخاصة بالإسعافات الأولية لإزالته. ومن الوسائل المجربة والجيدة استخدام الملقط المعقم لسحب الجسم أو الإبرة المعقمة للدخول تحت الجسم ورفعه للخارج. من الأفضل أن تسحب الجسم للخارج بنفس الزاوية التي دخل بها.

تحذير: إذا اخترق الجسم تحت مستوى الجلد، اتركه كما هو - حتى إذا كان صغيراً. حيث إن إزالته قد تؤدي إلى تلف أكبر وقد ينتج عنه نزيف. بدلاً من إزالته قم بالاستعانة بطبيب.

إذا كنت ستترك الجسم المنغرس في مكانه، اطمئن على عدم تحريكه أو غوصه أكثر عند نقل المصاب. ومن أفضل طرق ذلك استخدام رباط حلقي. قم بلف الرباط حول الجسم المغروس واربطه في مكانه.

العض

العضة هي عبارة عن جرح مفتوح ولكن خطورتها تكمن في أن احتمال العدوى كبير. وذلك لأن فم الشخص أو الحيوان مليء بالبكتريا والجراثيم التي يمكن أن تلوث الجرح. بالنسبة لعضات الحيوانات أيضًا، المصاب معرض لخطر العدوى الفيروسية مثل داء الكلب.

في حالة العض البشري، قم بتنظيف الجرح بأفضل ما يمكنك ثم غطيه. ثم اطلب المساعدة من الطبيب في أسرع وقت ممكن.

يجب أيضًا تنظيف العضات الحيوانية تماما وتضميدها وأية عضة في الوجه أو العنق يجب أن يفحصها طبيب. إذا كنت تشك في إصابة الحيوان بالسعار، فعليك أن تبذل قصارى جهدك للإمساك بالحيوان حيًا حتى تفحصه. إذا كان من الضروري قتله، حاول أن تفصل الرأس وتحتفظ بالجسم للفحص. إذا لم تستطع الإمساك بالحيوان أو إجراء اختبارات عليه، يجب أن

يحقن المصاب لحمايته من احتمال الإصابة بالسعار. وهذه الحقن تنجح في ٩٥ بالمائة من الحالات.

التعقيم

كيف تعقم أدوات الإسعافات الأولية؟ بالنسبة للأدوات المقاومة للحرارة، أفضل خيار هو أن تغليها لمدة حوالي ربع ساعة ثم تضعها في مكان بحيث لا تتلوث مرة أخرى. إذا كانت الأداة تذوب من الحرارة العالية، استخدم الكحول لتنظيفها من البكتريا. يمكن أيضًا استخدام الثقاب لتنظيف الأدوات الصغيرة مثل الإبرة والملقط. كل ما عليك هو أن تشعل الثقاب وتضع نهاية الأداة في الشعلة إلى أن تتحول للون الأسود. تؤدي الحرارة والكربنة إلى تطهير الأداة من أية جراثيم.

تحذير: كن على حذر إذا كنت تستخدم إبرة مكربنة لاختراق الجلد. إذا غرس الكربون في الجلد، قد يسبب وشم دائم.

الفصل الثاني
الإصابات

يشتمل هذا الفصل على:

- علاج إصابات البطن والعمود الفقري والصدر والرأس
- استخدام الإسعافات الأولية مع العين والأذن والأنف والوجه
- علاج إصابات الأسنان

يتناول هذا الفصل أساسيات التعامل مع إصابات البطن والوجه والعين وغيرها من الإصابات الخاصة.

إصابات البطن

تؤثر إصابات البطن على المعدة والأمعاء والأعضاء الأخرى الموجودة في الجزء السفلي من الجذع. هذه الأنواع من الإصابات في بعض الأحيان يتم التغاضي عنها لأنها داخلية وغير مرئية. على سبيل المثال، قد يتمزق العضو أو يحدث نزيف داخلي. لهذا السبب، عليك أن تستعين بطبيب متخصص إذا شككت في وجود مثل هذه الإصابة.

تذكر: من الأفضل أن تكون آمنًا لا نادمًا.

لكمات البطن

قد تسبب اللكمة في البطن حدوث نزيف داخلي أو تمزق في أي عضو، وتكون الأعراض كما يلي:

- ألم في البطن
- كدمة
- قيء

إذا شككت في مثل هذه الإصابة، عليك أن تتصل بالطوارئ وأثناء انتظارك لهم، راقب معدل نبضات قلب المصاب ومعدل التنفس وكن على استعداد للبدء في الإنعاش القلبي الرئوي عند الضرورة (إذا كنت مؤهلاً لذلك).

عند حدوث أية إصابة في البطن، يجب أن تسلم بحدوث إصابة حتمًا في الحبل الشوكي. لذلك لا تحرك المصاب إلا عند الضرورة القصوى. ولكن يجب أن تتجنب أعراض الصدمة عن طريق تغطية المصاب ببطانية.

إذا كان المصاب يتقيأ أو يسيل لعابه، يجب أن تغير وضعه حتى تزيل القيء من مجرى التنفس. في هذا الموقع، اقلب المصاب على جانبه مدعمًا رأسه وعنقه. ولا تعطي المصاب أي أطعمة أو ماء.

الجروح البطنية

اتبع التعليمات التي قدمناها في الفصل الأول من الكتاب حول علاج الجروح البطنية والنزيف. إذا كان هناك أي شيء قد دخل في الجسم، لا تقم بتحريكه، حيث إن ذلك قد يسبب تلفًا أكبر ويزيد من شدة النزف. بدلاً من ذلك، حاول أن تثبت هذا

الشيء في مكانه واضعًا ضمادة حوله. ولا تعطي المريض أي أطعمة أو ماء.

بروز الأعضاء

ماذا تفعل إذا نتج عن إصابة البطن بروز أي عضو؟ أولا اتصل بالإسعاف. ثم غطي هذا العضو بقطعة نظيفة من القماش أو ضمادة. وقم بصب ماء نظيف على الضمادة لكي تجعلها رطبة. يمنع ذلك العضو من الجفاف.

تحذير: لا تستخدم القطن أو أي مادة يمكن أن تتحلل وتلتصق بالعضو عند بللها لتضميد الجرح. أيضًا لا تحاول أن تعيد العضو مرة أخرى للتجويف البطني. حيث إن ذلك قد يؤدي لجرح العضو ويسبب تلفًا أكبر للأنسجة البطنية ويدخل جراثيم في الجسم ويسبب العدوى. وأخيرًا لا تعطِ المريض أطعمة أو ماء.

جروح الظهر

إن العمود الفقري من الأجزاء الرائعة المذهلة في الجسم البشري. فهو صلب بما فيه الكفاية لتدعيم ثقل الجسم وفي الوقت نفسه مرن بما فيه الكفاية للالتفاف والانحناء في كافة الاتجاهات تقريبًا. والسبب في أن العمود الفقري يستطيع القيام بكل هذا هو تركيبه المعقد للغاية، المكون من عمود من العظام الصغيرة التي يطلق عليها الفقرات والمتصلة معًا بطبقات من العضلات المفردة. ويسير في مركز هذا العمود الحبل الشوكي - وهو حبل الأعصاب الذي يوصل المخ بجميع أجزاء الجسم.

ويزيد تعقيد العمود الفقري والظهر من خطورة الإصابة. ويعني أيضًا أن عليك أن تكون منتبهًا للغاية عند إسعاف مثل هذه الإصابات لكي تتجنب حدوث إصابات أشد. وأهم قاعدة يمكنك أن تستعين بها في علاج إصابات الظهر: لا تحرك الشخص المصاب مطلقًا. والاستثناء الوحيد لهذه القاعدة هو عندما يكون الشخص في خطر شديد - على سبيل المثال، يرقد في بيت يحترق.

الأعراض

ثمة أعراض معينة لإصابات الظهر والعمود الفقري ومنها:

- ألم في الرأس أو العنق أو الظهر
- التخدير والتنميل والشعور بوخز
- ضعف أو عدم الشعور بالذراع أو بالساق
- عدم التحكم في المثانة أو الأمعاء
- عدم القدرة علي الحركة
- إذا كان الشخص قد قذف لمسافة بعيدة أو وقع على الأرض
- حدوث إصابات واضحة للوجه أو الرأس أو الظهر

إذا كان الشخص فاقدًا للوعي ولم تكن متأكدًا من كونه مصاب في العمود الفقري، افترض أنه مصاب في العمود الفقري منعًا لحدوث أية مشاكل.

معلومات طبية

أعراض الإصابة في العمود الفقري

فيما يلي بعض الاختبارات البسيطة التي تستطيع إجراءها للتأكد من حدوث إصابة في العمود الفقري:

- اطلب من المصاب تحريك أصابع يديه أو قدميه. إذا استطاع تحريكها، فهذا يدل على أن العمود الفقري سليم.
- اطلب من المصاب أن يغلق قبضته. إذا استطاع أن يضغط على يده، فهذه علامة إيجابية.
- قم بتمرير مفتاح أو أي جسم صلب من الكعب إلى الأصابع. إذا سببت هذه الحركة تحرك إصبع القدم الكبير لأسفل، فهذا يدل على سلامة العمود الفقري.

أما إذا لم تتحرك أصابع اليد أو القدم أو إذا لم يستطع المصاب الضغط على قبضته أو إذا تحرك الإصبع لأعلى عند تمرير جسم صلب من الكعب إلى الأصابع، فاعلم أن هناك إصابة في العمود الفقري.

تلميح

الرجوع إلى القواعد الأساسية

لقد تحدثنا مرارًا وتكرارًا عن خطورة الإصابة في العمود الفقري. ولكن بالطبع، ليست كل الإصابات في الظهر تنطوي عن تلف في العمود الفقري نفسه - فقد تدل الإصابة على التواء أو إرهاق عضلة معينة. وفي هذه الحالة تكون الإصابة مؤلمة ومزعجة ولكنها ليست خطيرة على الحياة مطلقًا. ولكن يجب أن تتعلم كيف تعالج إصابات الظهر بحكمة.

إذا كنت متأكداً من أن ألم الظهر لا ينطوي عن إصابة في العمود الفقري، فحاول القيام ببعض التمارين عند الإحساس بالألم.

قف وضع يديك على ردفيك وانحني ببطء للخلف أو استلقي على ظهرك واثني كل ركبة إلى صدرك واحدة في كل مرة. بمجرد أن تشعر بأنه قد فك، ضع كيس الثلج في منشفة كل بضع ساعات لمدة يومين عند حدوث الألم لتقليل الورم. ثم استخدم جسمًا ساخنًا لبضعة أيام للمساعدة على بدء الشفاء. قاوم رغبتك في الرقود على الفراش. حيث إن الراحة ستضعف العضلات وتؤدي إلى جعل الحالة أكثر سوءًا. ولكن عليك بدلاً من ذلك أن تقف على قدميك وتسير بمجرد أن تكون قادرًا على ذلك.

الإسعافات الشائعة

أول شيء يجب أن تفعله هو أن تتصل بالإسعاف. ومن هنا تتحول التعليمات لما لا يجب أن تفعله. لا تحرك المصاب إلا إذا كان في خطر شديد. إذا أصبح التنفس الصناعي أو الإنعاش القلبي الرئوي ضروريًا، قم بتنفيذه على المصاب دون تحريكه. قم بعلاج الإصابات الظاهرة الأخرى دون تحريك المريض أيضًا.

إذا كان من الضروري أن تحرك المريض، فانتبه إلى نقله بالطريقة الصحيحة عن طريق جره من الكتف ووضعه على محفة. هاتان الطريقتان هما أقل الطرق تأثيرًا على العمود الفقري.

إذا كان المريض يتقيأ أو مخنوق بالدم، يجدر بك أن تلفه على جنبه. حيث إن ذلك سيجعل الدم والقيء يسيل ويمنعه من سد مجرى الهواء.

أثناء انتظار الإسعاف، اجعل المصاب دافئًا وهادئًا.

إصابات الرأس

عندما نتحدث عن إصابات الرأس، ربما نعني وجود مشكلة في أي من: فروة الرأس والجمجمة والمخ والأوعية الدموية والمائع المحيط بالمخ. وقد تكون إصابة الرأس داخلية أو خارجية. حتى إذا كانت الرأس لم يحدث بها قطع أو نزيف، قد يكون المخ نفسه ينزف أو به كدمة.

تحذير: إذا حدثت إصابة في الرأس لشخص ما، من المرجح أن يكون العمود الفقري أيضا قد تأثر. إذا كان هناك أي احتمال لمثل هذه الإصابة، فلا تحرك المصاب إطلاقًا.

جرح فروة الرأس

نظرا للأوعية الدموية الموجودة في فروة الرأس، يمكن أن يسبب أي قطع صغير في الرأس نزيف شديد. لعلاج هذه الجروح، اتبع التعليمات التي ذكرناها في الفصل السابق، واضعًا في اعتبارك أن الشعر قد يخبئ الجروح ويجعل من الصعب أن تستنتج مدى خطورتها. أيضًا تذكر أن الجروح العميقة أيضًا قد يدخل فيها كسر الجمجمة أو جرح الحبل الشوكي، لذلك لا تحرك المصاب أو تربطه برباط أو ضمادة بشدة.

تلميح: إذا كنت تشك في حدوث كسر في الجمجمة وكنت في حاجة لإيقاف النزيف، لا تضغط على الجرح مباشرة. بدلا من ذلك، استخدم رباط حلقي للضغط على جواف الجرح بدلا من مركزه.

كذلك يمكنك لإيقاف النزيف رفع رأس المصاب وأكتافه قليلاً – ولكن هذا إذا كنت متأكداً من عدم إصابة الحبل الشوكي.

تحذير: إذا كانت هناك أية فرصة لشق الجمجمة أو لجرح المخ، لا تنظف الجرح. حيث إن أي لمس للجرح قد يلوثه ويؤدي إلى العدوى. فقط قم بتنظيف الجروح السطحية البسيطة على فروة الرأس.

كسر الجمجمة

الجمجمة هي الحاوية الصلبة التي تحمي المخ وهي صلبة جداً ولكن أية صدمة شديدة يمكن أن تؤدي إلى شرخ هذه العظمة. في الغالب يصعب تشخيص كسور الجمجمة دون أشعة إكس لأن الشرخ يكون صغيراً.

الأعراض

من الأعراض التي تدل على حدوث كسر في الجمجمة:

- ألم في منطقة الإصابة
- تشوه أو انبعاج الجمجمة
- خروج مائع أو دم من الأذن أو الأنف
- تغير اللون حول العين (يحدث بعد عدة ساعات من الإصابة)
- تغير اللون وراء الأذن (يحدث بعد عدة ساعات من الإصابة)

- التمكن من رؤية أنسجة الجمجمة أو المخ
- جرح نافذ (مثل الجرح الناتج عن طلقة رصاص)

الإسعافات الشائعة

إذا كنت تشك في حدوث كسر في الجمجمة، اتصل بالإسعاف. لا تحرك المصاب، لأنه قد يكون مصاباً في الحبل الشوكي أيضاً. بدلاً من ذلك، ثبت الرأس (في أي وضع يوجد به) بالوسائد أو أي غطاء وضع الرأس فوقه بلطف. تأكد من عدم إعاقة الوسادة أو الغطاء للتنفس.

إذا كان هناك نزيف، لا تضغط على الجرح مباشرة. بدلاً من ذلك، استخدم رباط حلقي للضغط على حواف الجرح فحسب. لا تحاول إيقاف النزيف الذي يخرج من الأذن أو الأنف. حيث إن خروج هذا المائع أو الدم يقلل الضغط داخل الجمجمة ومنعه سيزيد من هذا الضغط.

أيضاً لا تحاول تنظيف كسر الجمجمة لأن هذا قد يلوث الجرح ويسبب العدوى.

إصابات المخ

تحمي الجمجمة المخ بالفعل، ولكن قد تحدث بعض الإصابات للمخ على أية حال. عندما تصدم الرأس بش ـة، قد تحدث كدمة للمخ داخل الجمجمة. بعد ذلك يورم المخ المصاب. ولكن نظراً لأنه محبوس داخل الجمجمة، لا يكون هناك مجال لتوسع النسيج.

وتكون النتيجة هي زيادة الضغط داخل الجمجمة وتقليل تدفق الدم في المخ.

مصطلحات علمية: تضم جروح المخ الشائعة ما يلي:

- **الارتجاج:** عند حدوث الارتجاج يتوقف المخ عن العمل مؤقتًا دون حدوث أية أضرار دائمة. ولا يحدث نزيف داخل الجمجمة.
- **الرضوض:** هي عبارة عن كدمة في المخ.
- **الورم الدموي:** يحدث هذا عند قطع الأوعية الدموية للمخ، مما ينتج تجمع الدم وتجمده في جيب في الجمجمة. ينتج عن هذا الورم زيادة في الضغط الداخلي للجمجمة مما قد ينجم عنه إتلاف أنسجة المخ الرقيقة.

الأعراض

إذا لاحظت أحد الأعراض التالية، فربما توجد إصابة في المخ:

- إصابة واضحة في الرأس، مثل الأسنان أو النزيف
- سيلان مائع من الفم أو الأنف أو الأذن
- فقدان الوعي
- تشنجات

- أعراض الاضطراب العصبي الوظيفي مثل الاضطراب وعدم القدرة على الكلام بشكل طبيعي أو التغير في الشخصية.
- شلل في عضلات الوجه
- صداع لا يمكن علاجه بمسكنات الألم
- القيء
- اختلاف حجم حدقتي العين
- الضعف أو الشعور بالغثيان

الإسعافات الشائعة

أول شيء يجب أن تفعله عندما تشك في حدوث إصابة في المخ هو أن تتصل بالإسعاف. أيضًا يجب أن تسلم تمامًا بحدوث إصابة في الحبل الشوكي ولا تحرك المصاب. بدلاً من ذلك، ثبت الرأس (في أي وضع يوجد به) بالوسائد أو أي غطاء وضع الرأس فوقه بلطف. تأكد من عدم إعاقة الوسادة أو الغطاء للتنفس.

وأثناء انتظارك للإسعاف، راقب معدل نبضات قلب المصاب، ومعدل التنفس وكن على استعداد للبدء في الإنعاش القلبي الرئوي عند الضرورة (إذا كنت مؤهلا لذلك). إذا حدثت نوبة صرع. استخدم الوسائد أو البطانيات لحماية رأس المصاب

واعمل الإسعافات الأولية للنوبة والتي سنتناولها بالتفصيل في الفصل الثاني عشر.

إذا كان هناك سيلان للدم أو سائل من الأذن أو الأنف لا تحاول إيقاف تدفقه. حيث إن ذلك يقلل الضغط داخل الجمجمة - وإذا منعته، سيزيد الضغط ويسبب ضرراً أكبر.

إذا كان المصاب يتقيأ، يجب أن تقلبه على جنبه حتى تزيل القيء من مجرى التنفس.

وأخيرا، افعل ما تستطيع لأية إصابة أخرى في المصاب مثل النزيف. وهدئه إلى أن تأتي الإسعاف.

إصابات الوجه والفك

تتطلب إصابات الوجه دوماً الرعاية الصحية وذلك لسبب مهم. وهو أن الإصابة في الوجه قد تعني حدوث إصابة في الرأس. ولكن حتى على المستوى الظاهري يجب علاج مثل هذه الإصابات لأنها قد تسبب التشوه الذي نستطيع تجنبه بالعلاج المناسب.

الأعراض

تتضمن إصابات الوجه الشائعة ما يلي:

- القطوع والخدوش
- كسر عظام الوجه
- إصابات الفك

عند حدوث تمزق داخل الفم أو الحنجرة، قد يواجه المصاب صعوبة في التنفس لأن مجرى الهواء قد يقفل.

الإسعافات الشائعة

عليك أن تتصل بالإسعاف عند حدوث إصابات خطيرة أو كسر في العظام. وأثناء انتظار الإسعاف، راقب قلب المريض ومعدلات تنفسه وكن على استعداد لإجراء الإنعاش القلبي الرئوي له عند الضرورة (هذا إذا كنت مدربًا على ذلك).

تلميح: بعض إصابات الوجه قد تجعل التنفس الصناعي صعبًا لأن الفم والفك قد يكونا مصابين أو مشوهين. إذا كان الموقف مشابها لذلك، حاول أن تجرب طريقة الفم للأنف بدلا من التنفس الصناعي، وذلك عن طريق تركيز نفسك في أنف المصاب وبالتالي في رئتيه.

حاول قدر الإمكان أن تجعل مجرى هواء المصاب خاليا حتى يستطيع التنفس. إن إصابة الوجه يمكن أن تسبب وُجود دم في الحنجرة وبالتالي تعوق التنفس.

قم بعمل الإسعافات الأولية للجروح والنزيف عند الضرورة. واضغط على الجرح لإيقاف النزيف. إذا لاحظت وجود كسر في العظام، كن رقيقا عند وضع الضمادات والأربطة.

إذا كنت تشك في وجود إصابة في الحبل الشوكي، لا تحرك المصاب – فقط حاول أن تفعل ما يمكنك للمصاب وهو في وضعه الحالي.

إذا كان فك الشخص مصابا، قد يساعد وضع كيس ثلج في منشفة ووضعها عليه على إيقاف النزيف وتقليل الورم إلى أن تصل الإسعاف. يمكنك أن تسند الفك بوسادة أو رباط.

إصابات العين

يمكن أن تسبب إصابات العين خطورة على النظر، لذلك يجب أن تستدعي الإسعاف فور حدوث أية إصابة في العين، حتى إذا كانت بسيطة.

ومن ضمن الإصابات الشائعة التي تصيب العين اللكمات أو اختراق أي جسم للعين أو حدوث قطع في العين أو في الجفن أو دخول أي جسم غريب في العين أو حدوث تلف في العين يسببه الضوء المركز أو الكيماويات.

إصابة العين بلكمة

عادة ما تسبب إصابة العين بلكمة كدمة، تعرف باسم العين السوداء. في الحالات الخطيرة، قد يحدث تلف أو قطع في العين نفسها. كما قد تسبب اللكمة نزيف وتفتح باب العدوى. في حين إن الإسعاف في الغالب ليس ضروريا، يجب أن يلجأ المصاب بمثل هذه الإصابة إلى طبيب عيون متخصص في أقرب وقت ممكن حتى لا يعرض نظره للخطر.

اختراق جسم للعين

إذا اخترق جسم ما مثل قلم رصاص أو شظية العين، يجب أن تتصل بالإسعاف على الفور. ثم اتخذ الإجراءات اللازمة لحماية العين المصابة.

تحذير: لا تزيل الجسم الذي اخترق العين، واترك هذه المهمة لطبيب متخصص. بدلا من إزالة الجسم، ضع كوبًا ورقيًا (أحد مكونات حقيبة الإسعافات الأولية الكاملة) على الجسم وثبته في مكانه. وسوف يمنع هذا الجسم من الخروج أو التعمق في العين بشكل أكبر.

مصطلحات علمية: عندما تكون بصدد ربط العين المصابة، اربط العين السليمة أيضًا. حيث إن ذلك يمنع العين المصابة من التحرك مع العين السليمة، وهذه الحركة يطلق عليها الحركة التعاطفية.

حدوث قطع في العين أو في الجفن

إذا كان الجفن فقط قد جرح، يمكنك وقف النزيف بالضغط على الجرح. ثم نظف الجرح بحذر وضع عليه ضمادة نظيفة. ويمكن علاج أي ورم حول العين بوضع كيس ثلج في منشفة ووضعها على الورم. وكما هو الحال مع أية إصابة في العين، عليك أن تلجأ لطبيب متخصص في أقرب وقت ممكن.

أما إذا كانت العين نفسها قد حدث بها قطع، اربط العينين لتمنعها من اتباع العين السليمة عند حركتها. ولا تحاول أن

تغسل الجرح ولا تضغط على العين. إذا كان هناك أي جسم في العين، لا تخرجه منها. واستعن بطبيب متخصص لإزالته وفحص العين بأسرع وقت ممكن.

أحيانا عند حدوث قطع في العين، يمكن تجمع الدم داخل العين. إذا حدث ذلك، ستكون قادرا على رؤيته يتجمع خلف القزحية (الجزء الملون). اتصل بطبيب متخصص على الفور عند مشاهدتك لهذه الأعراض.

دخول جسم غريب في العين

إذا دخل العين تراب أو شعرة أو أية وساخات نتيجة للرياح، قد تسبب إزعاجا شديدا. ولكن الإزعاج هو أقل المشاكل التي قد تواجهك، حيث يمكن أن ينغرس الجسم الغريب في العين ويخدش سطح العين.

الأعراض

من ضمن أعراض وجود جسم غريب

- إحساس بوجود شيء في العين
- احمرار العين
- ألم وحرقان في العين
- صداع
- دعك العين

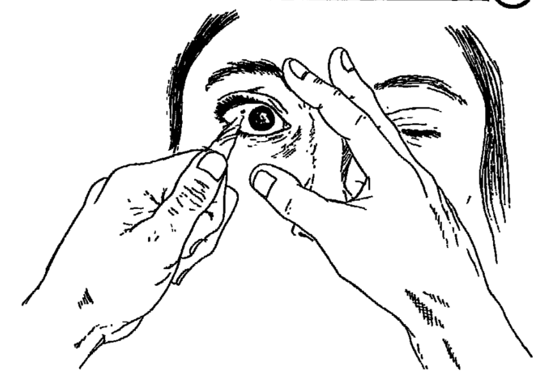
الإسعافات الشائعة

إذا دخل أي جسم غريب في العين، انصح المصاب بعدم دعكها.

لإزالة الجسم من العين، اغسل يديك أولا. ثم اسحب الجفن السفلي للعين لكي ترى إذا كنت ستستطيع تحديد مكان الجسم الغريب. إذا كنت تستطيع رؤيته، فالمسه بلطف بطرف منديل نظيف. سيلتصق الجسم بالمنديل ويخرج من العين (انظر شكل ٢-١). لا تستخدم أعواد القطن في العين.

إذا كنت لا تستطيع رؤية الجسم، اطلب من المصاب أن ينظر لأسفل. ثم شد رموش الجفن العلوي واسحبه للخارج ولأسفل على الجفن السفلي. سيسبب هذا ذرف الدموع التي ستغسل العين وتخرج الجسم على الفور.

إذا لم تنجح هذه الطريقة، حاول أن تمسك رموش الجفن العلوي واسحبها بعيداً عن العين. ثم ضع عود ثقاب أمام الجفن واسحب الجفن العلوي بلطف على العود. سينقلب الجفن للخارج للحظة. إذا استطعت أن ترى الجسم الغريب ملتصقا به، أخرجه بطرف منديل، ثم اجعله يفتح عينه ويغلقها في فنجان ماء.



شكل (٢-١): يمكن استخدام طرف المنديل لإزالة أية أتربة من عين.

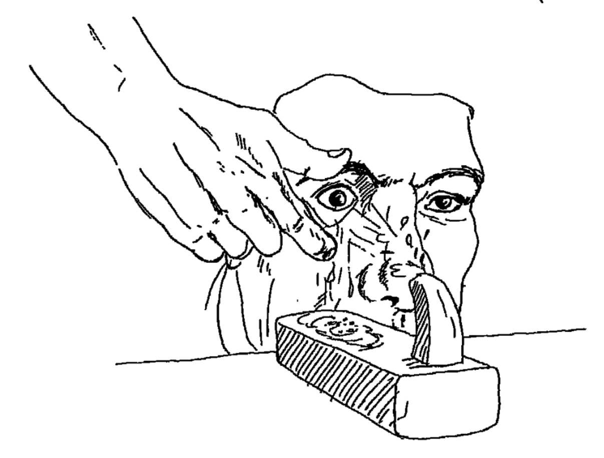
إذا لم تنجح محاولاتك في إزالة الجسم الغريب، عليك أن تتصل بطبيب متخصص على الفور. حتى إذا خرج الجسم الغريب بسرعة، قم بزيارة طبيب عيون للاطمئنان على حالة العين.

العلاج الطبيعي: إذا كانت عينك تؤلمك يمكنك أن تستعمل عشب طبيعي لعلاجها يطلق عليها إيوفرازيا. وينصح الخبراء بغلي ملعقة شاي من هذا العشب في الماء. ثم اغمس قطعة قماش في السائل بعد تبريده وضعه على جفن العين لتهدئتها.

إصابة العين نتيجة لتلوثها بالكيماويات

إذا دخل مركب كيميائي داخل العين، اغسل العين المصابة والوجه على الفور لمدة خمس دقائق على الأقل. اغسل العين من الركن الداخلي إلى الخارجي، فاتحًا العين لأن ذلك يجعل من

الصعب دخول المركب الكيميائي إلى العين الأخرى (انظر شكل ٢-٢).



شكل (٢-٢): لغسل الكيماويات من العين اغسلها بكميات كبيرة من الماء لمدة لا تقل عن خمس دقائق.

بعد الغسل غطي العين بضمادة جافة ونظيفة واتصل بطبيب العيون على الفور.

تحذير: تأكد من وصول الطبيب على الفور إذا دخل أي مطهر أو منظف كيماوي أو أي محلول قلوي آخر إلى العين. قد تبدو إصابة العين بسيطة في البداية، ولكن إذا لم تستدعي الطبيب بسرعة قد ينجم عن ذلك الورم وتلف العين وربما يهدد البصر.

لمزيد من المعلومات حول الكيماويات، انظر الفصل الثالث.

إضرار الضوء الشديد بالعين

من الغريب أن يضر النظر إلى الضوء بالعين ويحرقها، ولكن إذا فكرت في كل التحذيرات التي تسمعها عند وشوك حدوث كسوف الشمس. يمكن أن يحدث حرقان في العين عندما ينظر الإنسان للشمس لفترة طويلة أو إذا كان لا يرتدي نظارات لحماية العين عند اللحام أو ينظر لفترة طويلة إلى وهج الثلج أو إلى مصباح ساطع. وقد لا تظهر الإصابة على الفور. بل إنه قد لا يشعر بالألم قبل مرور ست ساعات.

لعلاج هذه الإصابات، قم بتغطية كلا العينين بمناشف مبتلة باردة وقم بزيارة طبيب عيون في أقرب وقت ممكن. ولا تسمح للمصاب بحك عينيه وامنع أي ضوء من الوصول للعينين. يمكنك منح المصاب مسكن للألم عند الضرورة.

إصابات الأذن

ربما تبدو الأذن جزءا بسيطا وصغيرا من أجزاء الجسم، ولكن لها وظيفتين مهمتين: تجميع والمساعدة على ترجمة الموجات الصوتية ومساعدة الجسم على التوازن. لذلك، بدون الأذن لن تكون أصم فقط، بل أيضا ستصبح غير متزن.

ومن ضمن إصابات الأذن الشائعة الإصابة في الأذن الخارجية ودخول جسم غريب إلى الأذن وثقب طبلة الأذن والنزيف داخل الأذن.

إصابة الأذن الخارجية

تتكون الأذن الخارجية أساسًا من غضروف وجلد. إذا حدث قطع، اضغط على الجرح إلى أن يتوقف عن النزيف. ثم قم بتغطية الأذن بضمادة واربطها بشريط. ويمكنك وضع ثلج على الجرح لتخفيف الألم والورم.

إذا حدث قطع لجزء من الأذن الخارجية، فخذ الجزء المقطوع واذهب للطبيب على الفور. حيث إن هناك أمل في إعادة الجزء المقطوع إلى مكانه مرة أخرى.

إذا كنت تشك في حدوث إصابة في الرأس، اتصل بالإسعاف على الفور.

دخول جسم غريب إلى الأذن

معظم الأمهات تنصح أبناءها قائلة "لا تضع أي شيء في أذنك ما دام أصغر من كوعك"، وهذه النصيحة غالية جداً. ولكن ماذا يحدث إذا لم تستمع لهذه النصيحة ودخل شيء إلى أذنك؟

أولا، قم بتهدئة المصاب وانظر داخل أذنه. إذا كنت تستطيع رؤية الشيء في مدخل الأذن، استخدم الملقط لإزالته. بعد ذلك افحص الأذن لدى طبيب متخصص للتأكد من خروج هذا الشيء بالكامل.

تحذير: إذا كنت لا تستطيع رؤية الشيء بوضوح، لا تحاول إزالته. حيث إن إدخال الملقط داخل الأذن قد يؤدي إلى دفع الجسم مسافة

أبعد للداخل وقد يؤدي إلى حدوث مشاكل أكبر. ولا تحاول إخراج الجسم بالماء أو الزيت - لأنه قد يمتص الماء ويزيد حجمه ويصبح مشكلة أكبر. بدلا من كل ذلك عليك أن تستدعي الطبيب على الفور.

إذا دخلت حشرة داخل الأذن، لا تسمح للمصاب بإدخال إصبعه داخل الأذن محاولاً إخراجها لأن ذلك قد يثير الحشرة ويجعلها تلدغه.

بل الأفضل أن تجعل المصاب يستلقي على الأرض ويجعل أذنه لأعلى، لأن ذلك قد يساعد الحشرة على الخروج من الأذن.

العلاج الطبيعي: إذا كنت متأكداً من دخول حشرة داخل الأذن، فقم بوضع قطرات قليلة من زيت الزيتون في قناة الأذن لإغراق الحشرة. ثم استدعي الطبيب على الفور لإخراجها من الأذن. لا تستخدم الزيت إذا كان الجسم الذي دخل الأذن ليس حشرة لأن الزيت قد يسبب زيادة حجم الأشياء الأخرى وبالتالي يجعلها أصعب في الخروج.

ثقب طبلة الأذن

طبلة الأذن هي حلقة الأنسجة الرقيقة الموجودة داخل الأذن والتي تتذبذب عندما تلمسها الموجات الصوتية. وقد يسبب اصطدام الرأس أو إدخال جسم داخل الأذن أو حدوث عدوى أو الضوضاء العالية ثقب طبلة الأذن.

ويمكنك أن تعرف أن طبلة الأذن قد ثقبت عندما لا تصبح لديك القدرة فجأة على السماع بهذه الأذن. وقد يكون الألم والنزيف أيضا أعراض لثقب طبلة الأذن. على أية حال، عليك أن تطلب الطبيب على الفور. قم بتغطية فتحة قناة الأذن بالقطن للمساعدة على عدم دخول أتربة أو أية ملوثات إلى الأذن (لأن الأذن تصبح معرضة للعدوى بشدة عند حدوث ثقب في طبلة الأذن) ولكن لا تعوق تدفق الدم أو السائل من الأذن. أيضا لا تضع أية أداة أو سوائل داخل الأذن.

النزيف من الأذن

قد يدل النزيف على حدوث إصابة شديدة في الرأس (كما ذكرنا من قبل في هذا الفصل). إذا ظهر دم أو سائل، لا تحاول إيقاف تدفقه؛ لأن هذا النزيف قد يكون الحل لتخفيف الضغط داخل الجمجمة. بدلا من ذلك، قم بتغطية الأذن بضمادة معقمة واجعل الشخص يستلقي على جانب واحد بحيث تكون الأذن المصابة لأسفل. ثم اطلب الطبيب على الفور.

تذكر: لا تحرك المريض إذا كنت تشك في وجود إصابة في الحبل الشوكي.

إصابات الأنف

الأنف معرضة لبعض الإصابات الشائعة ومن ضمنها النزيف وكسر الأنف أو دخول جسم غريب داخلها.

نزيف الأنف

كما هو معروف يمكن أن تسبب اللكمة حدوث نزيف في الأنف. ولكن هل تعرف أن نزيف الأنف يمكن أن ينتج عن عدة حالات طبية؟ ومن ضمنها الهيموفيليا (الاستعداد النزفي) والضغط العالي للدم والحساسية والارتفاع العالي والبرد. وقد يسبب السرطان أو أمراض نقص المناعة أيضاً نزيف الأنف.

أيًا كان سبب النزيف، غالبًا لا يكون نزيف الأنف شيئًا خطيراً. فعند حدوثه، هدئ المصاب واستخدم رباط أو قماشة نظيفة للضغط على الجزء المتوسط الناعم من الأنف واجعل المصاب يجلس وينحني للأمام خافضًا رأسه. لا تطلب من المصاب إرجاع رأسه للخلف؛ لأن ذلك لا يساعد على إيقاف تدفق الدم بل إنه يسمح للدم بالتدفق إلى الحنجرة. ويمكن وضع كيس الثلج في منشفة ووضعها على الأنف لإيقاف النزيف.

إذا لم يتوقف النزيف أو شككت في كسر الأنف، عليك أن تطلب مساعدة متخصص.

كسر الأنف

يمكن معرفة ما إذا كان الأنف قد كسر من خلال عدة أعراض:

- الألم والورم والكدمات حول الأنف
- خروج نزيف من الأنف

- ضرر خارجي في الأنف
- كدمات حول العين
- قد تبدو الأنف المكسورة معوجة قليلا، ولكن ليس دائما.

الإسعافات الأولية الشائعة لكسر الأنف هي وضع كيس. الثلج في فوطة ووضعها على الجرح وجعل الشخص يجلس منحنيا للأمام. سيساعد الثلج على إبطاء النزيف، في حين سيساعد انحناء الشخص للأمام على عدم تدفق الدم في الحنجرة. اطلب الطبيب على الفور. ولا تحاول دفع العظمة المكسورة في مكانها بنفسك.

تحذير: قد يعني كسر الأنف أيضًا حدوث رضوض أو إصابات قد تكون قد أصابت العنق والحبل الشوكي. تأكد من عدم إصابة الشخص بهذه الإصابات قبل أن تحاول نقله.

دخول جسم غريب في الأنف

لحماية طفلك: غالبا ما يكون دخول جسم غريب إلى الأنف من دأب الأطفال وليس الكبار. حيث يمكن أن يدخل إلى أنف الطفل الحبوب واللعب الصغيرة والحصى وغيره. بالطبع قد يعاني الكبار من هذه المشاكل ولكن بنسبة أقل بكثير.

ومن مشاكل دخول شيء في الأذن أن هذا الشيء يمكن أن يسحب لمسافة أعمق في الأنف بمجرد التنفس. وهناك عامل آخر وهو عامل الامتصاص: يمكن أن تمتص بعض الأشياء السائل

ويزيد حجمها وبالتالي تصعب عملية إخراجها. لهذين السببين من الأفضل أن تنتبه في هذه المواقف جيدا.

تلميح: فيما يلي أسهل طريقة لإزالة شيء من الأنف: تعرف على فتحة الأنف التي يوجد فيها الجسم واغلق الفتحة الأخرى بيدك. اجعل المصاب ينفخ بقوة من أنفه. قوة النفخ ستسبب خروج الجسم من الأنف.

إذا لم تنجح هذه الطريقة، اجعل المصاب يعطس باستخدام بعض الفلفل. إذا لم تنجح هذه الوسيلة أيضا، يجب أن تذهب للطبيب حيث يمكنه إخراج الجسم من الأنف.

إصابات الصدر

هناك نوعان من إصابات الصدر يدخلان ضمن هذه الفئة: جروح الصدر النافذة وجروح الصدر الماصة (التي تسمح للهواء بالمرور لداخل وخارج الصدر مع كل نفس). ويبين الفصل الثالث عشر تمزق الضلوع - نوع آخر من جروح الصدر - مع إصابات العظام.

جروح الصدر النافذة

الجرح النافذ هو الجرح الذي يخترق فيه شيء الجسم. قد يكون هذا الشيء سكين أو قلم رصاص أو أية أداة حادة السن. إذا حدث هذا، اتصل بالإسعاف على الفور.

انتبه: لا تزل الشيء الغريب من الجسم لأن هذا قد يؤدي إلى النزيف ويؤدي إلى إتلاف أنسجة أكثر. بدلا من ذلك، قم بحماية الشيء من الحركة وثبته في مكانه عن طريق وضع ضمادات حوله.

هدئ المصاب إلى أن تأتي الإسعاف وراقب معدل تنفسه ونبضه. كن على استعداد لإجراء الإنعاش القلبي الرئوي له عند الضرورة (وإذا كنت مدربا عليه).

جروح الصدر الماصة

الجرح الماص يحدث عندما تخترق الإصابة الرئة وتسمح بامتصاص الهواء داخل وخارج الجرح أثناء تنفس المصاب. قد تنتج الجروح الماصة عن الجروح النافذة أو طلقات الرصاص أو أية إصابات أخرى في الصدر. ومن أعراضها:

- وجود فقاعات في الدم الخارج من جرح الصدر
- هواء حقيقي خارج من الجرح

يجب إغلاق الجرح الماص على الفور لمنع الرئة من التقوض (الهبوط). إذا حدث مثل هذا الجرح، اتصل بالإسعاف على الفور. ثم اطلب من المصاب أخذ نفس عميق وإخراجه. خذ قطعة من البلاستيك أو حقيبة بلاستيكية واربط الجرح تماما. اربط الضمادة على الجلد تاركا ركن مفتوح. تسمح هذه الفتحة بخروج الهواء من الصدر ولكنها تمنع دخول هواء إليه.

تلميح: إذا ازدادت حالة المصاب سوءا أو بدا لك أن لديه مشاكل في التنفس، قم بإزالة الضمادة لبضع ثواني للسماح للهواء بالخروج. ثم ضع الضمادة مرة أخرى.

إصابات اليد

اليدان هما على الأحرى أعظم أدوات يملكها الإنسان. فهي تساعده على العمل واللعب والكتابة والأكل وتستحق بالفعل رعاية كاملة عند إصابتها.

نظرا لاشتراك اليدين في الكثير من الأنشطة، تأتي الإصابات من مصادر متعددة. فقد يلتوي الإصبع أثناء لعب الرياضة وقد يلتوي الرسغ نتيجة للوقوع أو تجرح اليد نتيجة لحادث في العمل أو بالمنزل. وفيما يلي بعض المشاكل الشائعة التي يمكن أن تحدث في اليد وكيفية إجراء إسعافات أولية لها.

بتر الإصبع

على الرغم من أن الفصل الأول يتحدث عن الجروح التي تصيب اليد، يجدر بنا أن نشير هنا إلى عمليات البتر. البتر - مثل فقد إصبع - يمكن أن يحدث نتيجة استخدام أدوات حادة النصل أو استخدام جزازة الزرع أو في مواقف أخرى. ماذا تفعل عندما يحدث هذا؟

أولا، اتصل بالإسعاف. ثم حاول إيقاف النزيف باستخدام التقنيات التي شرحناها في الفصل الأول. ومن ضمن هذه التقنيات الضغط على الجرح بضمادة نظيفة ومعقمة.

يجب أن تحاول العثور على الإصبع المقطوع وتأخذه للمستشفى مع المصاب. خذ معك الإصبع بغض النظر عن حالته.

معلومات طبية: أفضل شيء لنقل الجزء المقطوع هو غسله بالماء النظيف ولفه في قطعة قماش معقمة. ثم يوضع الجزء في حقيبة بلاستيكية أو حاوية مضادة للماء. ثم ضع الحاوية على الثلج لتظل باردة. لا تضع الجزء مباشرة على الثلج لأنه سيصبح مبتلا جدا.

تحذير: إذا كان الإصبع بالكاد ما زال متصلا بالجسم - ربما بوتر واحد أو بالجلد - لا تقطعه. ضعه في أقرب مكان للوضع السليم واربطه. ثم ضع حقيبة ثلج عليه.

إصابات العظام والمفاصل

يغطي الفصل الثالث عشر أنواع الإصابات في اليد ومن ضمنها الخلع.

إصابات الأظافر

إذا قطع ظفر جزئيا، ضع الجزء المقطوع في مكانه ثانية وثبته برباط لاصق إلى أن يلتئم. إذا كان الظفر مقطوع تماماً، ضع مرهم مضاد حيوي على الجرح وغطه برباط لاصق.

إذا لاحظت نزيف تحت الظفر - غالبا ما ينجم عن اصطدام الظفر - ستحتاج لتخفيف الضغط تحت الظفر وإلا سينتج ألم شديد يصعب احتماله.

لكي تفعل ذلك، ضع كمادة ثلج على الإصبع وارفع يد المصاب فوق مستوى القلب. يؤدي هذا إلى إبطاء التورم.

عندئذ ستحتاج لإجراء جراحة صغيرة في الجرح. خذ دبوس أوراق معدني أو إبرة (استخدم الطرف الذي يوجد به الثقب) وسخن طرفه في النار. لتجنب حرق أصابعك، امسك دبوس الورق أو الإبرة بكماشة حتى يصبح أحمر اللون من السخونة.

بمجرد أن يسخن الجسم المعدني، اضغط بالطرف المتوهج على الظفر. سيدخل الدبوس أو الإبرة بسهولة خلال الظفر؛ هذه العملية ليست مؤلمة نظرا لعدم وجود أعصاب.

بمجرد عمل ثقب، اضغط على الظفر برفق لاستنزاف الدم المتجمع وتخفيف الضغط. ضع رباط لاصق على الإصبع حتى يلتئم.

النفطات

النفطة هي تجمع دم وسائل تحت الجلد ويحدث عندما تنفصل الطبقة العليا من الجلد عن الطبقة السفلى. وتنتج النفطة عن حك الجلد وغالبا ما يحدث ذلك إذا لبست حذاءً ذا مقاس غير مناسب. (كما يمكن أن تحدث النفطات نتيجة للحروق ولسعة الصقيع ولكننا سنناقش هذا النوع من النفطات في جزء آخر من الكتاب.)

يمكنك أن تترك النفطات بحيث تلتئم بنفسها دون أن تفعل لها شيئا. ويمكنك أن تفقأها بإبرة معقمة وتستنزف السائل ثم تغطيها برباط لاصق إلى أن تلتئم.

أيا كانت الوسيلة التي تستخدمها، ابحث عن أي أعراض للعدوى (مثل الاحمرار والألم والورم والتفريغ) أثناء التئام النفطة. إذا كنت تظن أن هناك عدوى، استعن بطبيب.

إصابات الأسنان

هناك العديد من الإصابات التي قد تؤثر على الأسنان والفم ويجب علاجها بإجراء الإسعافات الأولية. ومن ضمن هذه الإصابات وقوع سن وكسر سن وعض الشفة أو اللسان. وفيما يلي بعض وسائل التعامل مع هذه المشاكل.

وقوع الأسنان

في جميع الحالات ما عدا ١٠ بالمائة فقط من الحالات يمكن إعادة زرع الأسنان الدائمة بعد وقوعها تماما – إذا استخدمت الإسعافات الأولية اللازمة. إذا وقعت أسنان طفل صغير، فلا تحاول إعادة زرعها.

العلاج الطبيعي: أوقف النزيف في الفم بوضع شاش على الجرح. كما يمكنك وضع كيس شاي مبتل بارد. لأن حمض التنيك الموجود في الشاي يساعد على إيقاف النزيف.

إذا وقع سن من الأسنان الدائمة، ابحث عنه على الفور. وامسكه من التاج (الجزء العلوي الذي يظهر في الفم) ولا تغسله أو تحكه. اجعل المصاب يضع السن في فمه ليظل رطبا واذهب به إلى طبيب أسنان في أقرب وقت ممكن.

تلميح: عندما تحتفظ بسن في فمك، هناك دائما خطر أن تبتلعه. وهذا الخطر نسبته أكبر في الأطفال. إذا كنت تفضل، ضع السن في كوب من اللبن أو في محلول حافظ للأسنان (يمكن الحصول عليه من الصيدلية).

إذا كان السن الدائم ما زال مغروساً جزئيًا لا تخلعه. اتركه كما هو واذهب للطبيب على الفوز. يجب إزالة الأسنان المكسورة لأن الأجزاء يمكن بلعها أو استنشاقها.

كسر الأسنان

في بعض الأحيان تكسر السن بدلا من أن تقع. إذا حدث هذا، اغسل المنطقة المجروحة لإزالة أي وساخات أو دم. ثم قم بتغطية السن المكسور بشاشة معقمة منقوعة في ماء دافئ. اذهب إلى الطبيب على الفور. يمكنك استخدام كمادة ثلج أثناء الانتقال لمنع التورم.

معلومات طبية: إذا لم تستطع الذهاب لطبيب أسنان على الفور، فيما يلي حل رائع. قم بإذابة شمع وامزج السائل بقطع صغيرة من كرات القطن. عندما يجف الشمع، ضعه على السن المصاب كحشو مؤقت. قم بتغطيته بشاشة معقمة.

عض الشفة أو اللسان

إذا قام شخص بعض شفته أو لسانه، اضغط عليه لإيقاف النزيف كما يمكن أن تضع كمادة ثلج أو تجعل الشخص يمص قطعة ثلج لتقليل تورم الجرح.

إذا لم يتوقف النزيف، توجه إلى الطبيب.

إصابات الأعضاء التناسلية

تمتلئ الأعضاء التناسلية بالأوعية الدموية والأعصاب وأي إصابة – في الرجال والنساء – يمكن أن تكون مؤلمة للغاية. بالنسبة للإصابات الشديدة أو حالات التعدي أو العنف، اتصل بالإسعاف على الفور.

عند التعامل مع إصابات الأعضاء التناسلية، انتبه جيدا للحفاظ على خصوصية المصاب. قم بتغطية المنطقة وحاول تهدئة الشخص بأقصى قدر ممكن. ولا تجعله يمشي.

إذا كان هناك نزف، اضغط على الجرح لإيقافه. إذا كان النزيف يخرج من المهبل، قم بوضع قماش أو شاش نظيف على المنطقة واطلب مساعدة طبيب. وإذا كان هناك جسم غريب قد دخل إلى المنطقة، فلا تقم بإزالته. اتصل بالإسعاف على الفور.

إصابة الخصيتين

بالنسبة للرجال، تعتبر أكثر إصابات الأعضاء التناسلية شيوعا الإصابة فى الخصيتين. وعلى الرغم من أن مثل هذه

الإصابة قد تسبب غثيان وألم شديد إلا أن حدوث ضرر دائم نادرا ما يحدث.

ينتج الألم الذي يحدث بعد هذه الإصابة عن طريق تورم الخصية داخل الكيس . هذا الكيس لا يترك مكانا لتورم الخصية، لذلك فإن الضغط الناتج يزيد من ألم الأعصاب في البطن. وقد تخفف كمادات الثلج على وعاء الخصيتين من الألم والتورم.

انتبه: إذا زادت مدة الألم عن ساعة أو حدثت كدمة في وعاء الخصيتين، فعليك أن تستعين بطبيب على الفور. حيث إن الضغط الشديد يمكن أن يسبب تلف الأنسجة التي يمكن أن تؤدي إلى العقم والتجلط الدموي أو حتى فقد الخصيتين.

الاعتداءات

إنك لست بحاجة لمعرفة ما حدث للمصاب حتى تجري له الإسعافات الأولية. ولكن بعض إصابات الأعضاء التناسلية تحدث نتيجة للاعتداءات الجنسية والاغتصاب. إذا كنت تشك في حدوث مثل هذه الاعتداءات، اتصل بالإسعاف. لا تزل أي دليل محتمل، إذا كنت متأكدا من حدوث اعتداء.

يجب إجراء فحص طبي لضحية الاغتصاب في أقرب وقت ممكن لعدة أسباب. أولا، قد تكون هناك إصابات جسدية تحتاج للتعامل معها. كما إن اختبار وعلاج أمراض معينة أمر ضروري. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن ينجم عن الفحص الطبي أدلة تساعد على العثور على الجاني أو على إدانته. كما إن الاختبار الطبي

يفتح الباب أيضا للرجوع لمستشارين يمكن أن يساعدوا الضحية في التعامل مع الآثار النفسية للاعتداء.

تذكر: لا يجب أن تغير المجني عليها ملابسها أو تغتسل أو تستحم قبل إجراء الفحص الطبي إذا كان هناك اشتباه في الاعتداء. لأن هذا قد يؤدي إلى تدمير أدلة قيمة.

الفصل الثالث

الحروق

يشتمل هذا الفصل على:

- ماهية الحروق
- الدرجات الثلاثة للحروق
- إجراء الإسعافات الأولية للحروق

تعتبر الحروق واحدة من الأسباب الرئيسية في الوفاة في الطفولة – وهي تلي حوادث السيارات فحسب. ويمكننا تعريف الحرق على أنه إصابة تسببها الحرارة أو الكهرباء أو الكيماويات أو الإشعاعات. وعادة ما تؤثر الحروق على الجلد، ولكنها قد تسبب أيضًا تلفًا لداخل الأنف والفم والحنجرة إذا تم استنشاق مادة كيماوية آكلة أو غاز ساخن (مثل البخار) في مجرى الهواء.

درجات الحروق

عادةً ما تقسم الحروق إلى ثلاث فئات: حروق من الدرجة الأولى والثانية والثالثة. ويتم تحديد الفئة التي ينتمي إليها الحرق تبعًا لأكثر المناطق إصابة في الجسم:

- حروق الدرجة الأولى تؤدي إلى التلف الظاهري للجلد. وقد يكون هناك احمرار وألم خفيف، ولكنها تلتئم بسرعة. ومن

الأسباب الشائعة لها الشمس ولمس جسم ساخن أو سائل ساخن لمدة قصيرة.

- في حروق الدرجة الثانية يتلف الجلد بصورة أخطر ويتحول إلى اللون الأحمر وتظهر نفطات وورم ويبدو الجلد كما لو كان مبتلا. وهذه الحروق أكثر عمقًا من حروق الدرجة الأولى وهي أكثر إيلامًا. ويسببها حرق الشمس الشديد ولمس جسم أو سائل ساخن لمدة طويلة وغيرها من الأسباب.

حقائق مهمة

فيما يلي بعض الحقائق المتعلقة بالإصابات الناجمة عن الحرق وهذه الحقائق مأخوذة من الجمعية القومية للحماية من الحرق:

- تستجيب المطافئ كل ١٨ ثانية في الولايات المتحدة الأمريكية لحريق.
- يشتعل حريق في المساكن كل ٧٨ ثانية في الولايات المتحدة الأمريكية.
- يموت شخص كل ساعتين نتيجة لحريق.
- في عام ١٩٩٧ حدثت أكثر من ٣٠٠٠ حالة وفاة بسبب الحرائق المنزلية.

- في حروق الدرجة الثالثة، يحدث فقد لقدر كبير من الأنسجة. تبدو المنطقة بيضاء أو متفحمة، ويدمر الجلد تمامًا. هذه الحروق، على عكس ما تتوقع، أقل إيلامًا من الأنواع الأخرى من الحروق لأن نهايات الأعصاب التي

تشـعـر بالألم قد حرقت بالفعل. ومن ضمـن أسبـاب حـروق الدرجـة الثـالثة الكـهرباء والحـرائق واحتـراق الملابس بالنار ولمس جسم أو سائل ساخن لمدة طويلة جداً.

تتحدد خطورة الحروق برتبتها في هذه الفئات وأيضاً بحجم الجزء – وماهيـة الجزء – المصـاب بالحرق. يجب توجه البـالغين الذين أصيب أكثـر من ١٥ بالمائة من أجسامهم إلى المستشـفى على الفور. كما يجب توجه الأطفال والشيوخ الذين أصيب أكثر من ١٠ بالمائة من أجسامهم إلى المستشفى.

يجب أن تلجأ إلى الطبيب في بعض الحالات. فالحـروق التي تصيب الوجـه والعينين واليدين والقدمين والأعضـاء التناسليـة ومخـارج الهواء يجب أن يتابعها طبيب. وكذلك الحروق المصاحبة لإصابات أخرى أو صعـوبة في التنفس. إذا كنت لا تعلم مـا إذا كان من الضروري أن تتصل بالطبيب أم لا، اتصل به على الفور. حيث إن الأفضل أن تؤمن نفسك.

الإسعافات الشائعة

كيف تتـعـامل مع الحـروق؟ يجب التـعـامل مع الحـروق تبـعـًا لدرجة خطورتها. وفيما يلي بعض الخطوط العريضة والإرشادات التي ترتكز على نوع الحرق الذي يواجهك.

الحروق من الدرجة الأولى

بالنسبة للحروق السطحية، ضع المنطقة المصابة في ماء بارد أو ضعها تحت ماء بارد جاري لمدة عشر دقائق. بالنسبة للمناطق

التي يصعب الوصول إليها، ضع على المنطقة قطعة قماش نظيفة منقوعة في ماء بارد ومعصورة. إذا كانت المنطقة المصابة كبيرة - أكبر من الصدر - لا تحاول تبريد الجرح لأنك بهذا يمكن أن تؤدي إلى إصابة الشخص بالبرد.

العلاج الطبيعي

تهدئة حرق الشمس

ينتج حرق الشمس عن التعرض لإشعاع الشمس لمدة طويلة دون حماية. إن الجلد يحتوي على صبغ يحمي من أشعة الشمس: وهو صبغ الميلانين الذي يمتص أشعة الشمس ويساعد على تبديد الحرارة. ولكن التعرض المستمر لأشعة الشمس يؤدي إلى تدمير الخلايا والأوعية الدموية في الجلد. وينتج عن هذا التدمير التورم والاحمرار. كما إن التعرض للشمس قد يؤدي على المدى الطويل للإصابة بسرطان الجلد.

يمكن تخفيف لسعة حرق الشمس بعدة طرق مختلفة. على سبيل المثال، ضع كمادة باردة منقوعة في اللبن أو محلول المشتركة الجبلية على الجزء المحروق. أو أضف فنجانًا من الخل أو طحين الشوفان الغروي (حمام مهدئ يحتوي على نشا وبروتين وبعض الزيت) أو أضف بيكربونات الصوديوم لحمامك واستلق فيه لفترة طويلة. ويمكن الاستفادة بالصبار والمرطبات وأكياس الشاي وشرائح البطاطس والزبادي في تخفيف ألم حرق الشمس. كما توجد مهدئات لتخفيف حروق الشمس في الصيدليات. يمكنك أن تبحث عن المنتجات التي تحتوي على benzocaine وlidocaine (مثل solarcaine).

تلميح: ربما تكون هذه الأدوية مهدئة ولكن أفضل وسيلة للحماية هي ألا تعرض نفسك لأشعة الشمس. ضع على أجزاء جسمك المعرضة للشمس كريم للحماية من أشعة UVA وUVB- نوعين مختلفين من الأشعة فوق البنفسجية. ابحث عن منتج يحتوي على Sun Protection Factor قيمته على الأقل ١٥٠ وفي الوقت الذي تحمي فيه جلدك، اعتني بعينيك بارتداء نظارة شمسية تمنع الأشعة فوق البنفسجية.

تحذير: يجب أيضًا أن تنتبه لشيء مهم جدًا وهو ألا تضع ثلج أو كمادة ثلج مباشرة على الجلد. حيث إن وضع الثلج مباشرة يمكن أن يزيد الأمر سوءًا ويسبب لسعة الجليد التي تتلف الأنسجة. بالإضافة إلى ذلك، لحماية الجرح من التلوث، لا تلمسه أو تنفخ فيه. أيضًا لا تستخدم مراهم على الجرح - هذا يعني لا تضع أية أدوية منزلية عليه. (الاستثناء الوحيد هو حرق الشمس، انظر الجزء السابق "تهدئة حرق الشمس.") لأن هذه الأشياء ستسبب تأخير الشفاء وتلويث الجرح.

بمجرد أن يبرد الحرق، قم بتجفيفه باستخدام قماشة معقمة نظيفة. ثم ضع عليه شاش معقم جاف ولا تضع مرهم مضاد حيوي. حاول أن تحمي الحرق من الضغط والترددات أثناء تماثله للشفاء.

الحروق من الدرجة الثانية

بالنسبة للحروق من الدرجة الثانية، الإجراءات هي نفسها الإجراءات التي اتبعتها في الحروق من الدرجة الأولى ولكن مع بعض الاختلافات المهمة.

أولا، راقب علامات الصدمة على المصاب. ومن ضمن أعراض الصدمة سرعة النبض ورطوبة الجلد وشحوب لون الجلد أو تحوله إلى اللون الأزرق والضعف. يمكنك تجنب الصدمة عن طريق جعل المصاب يستلقي ويرفع ساقيه حوالي ١٢ بوصة وتغطيه ببطانية أو معطف – هذا الوضع يعرف باسم وضع الصدمة. **تذكر:** لا تحرك المصاب الذي تشك بإصابته في العنق أو في الظهر. (لمزيد من المعلومات عن الصدمات، انظر الفصل الرابع.)

بالإضافة إلى جعل المريض ينام في وضع الصدمة، ارفع ذراعيه إذا كانتا محروقتين– هذا يقلل تكون السوائل والتورم. إذا كانت القدمان محروقتين، لا يجدر بالمصاب أن يمشي.

وأخيراً تأكد من حصول المصاب على المساعدة الطبية اللازمة. لست بحاجة للاتصال بالإسعاف إلا إذا كانت هناك صدمة أو إذا كان مجرى الهواء محترقًا، حيث إن الطبيب يستطيع علاج هذه الحروق ببساطة.

أثناء التئام الحرق، راقب أية علامات للعدوى مثل الاحمرار وزيادة الألم والتورم. إذا تكونت نفطات (عرض من أعراض حروق الدرجة الثانية) لا تقترب منها واتركها لتشفى من تلقاء نفسها.

الحروق من الدرجة الثالثة

بالنسبة للحروق من الدرجة الثالثة، اتصل بالإسعاف على الفور.

أما فيما يتعلق بالإسعافات الأولية: على عكس الحروق من الدرجة الأولى والثانية، لا تغسل الحرق من الدرجة الثالثة بالماء البارد أو بقماشة باردة. لأن هذا قد يؤدي إلى إصابة المصاب بصدمة. أيضاً لا تقم بإزالة أية ملابس محترقة لا تستطيع خلعها بسهولة. فقط اتركها كما هي وقصها لإزالتها عند الضرورة.

ارفع الأجزاء المصابة من الجسم، إذا أمكن. عليك أن تبقي اليدين المحروقتين فوق مستوى القلب، وترفع القدمين المحروقتين. بالنسبة للمصاب بحرق في الوجه، عليك أن تجعله يرفع رأسه ليستطيع التنفس.

احتراق مجرى الهواء

يحدث احتراق مجرى الهواء إذا استنشق المصاب بخار أو هواء ساخن أو دخان أو غازات سامة. وغالبًا لا يلحظ احتراق مجرى الهواء على الفور، بل يظهر بعد حوالي ٢٤ ساعة من الإصابة. والمشكلة في احتراق مجرى الهواء هو أنه يسبب التورم الذي يمكن أن يمنع التنفس. إذا كنت تشك في حدوث حرق في مجرى الهواء، فاتصل بالإسعاف على الفور. إذا كان المصاب واعي، اسمح له باختيار الوضع الذي يريحه ويجعله قادرًا على التنفس. ولكن إذا كان غائبًا عن الوعي، فاجعله يرقد على جانبه واثني الساق والذراع العليا لتدعيم الجسم. تأكد من توجيه الرأس للجانب وفتح فمه لتسهيل التنفس. (ستجد المزيد عن هذا الوضع في الفصل الثامن.)

أثناء انتظار وصول الإسعاف، قم بتغطية الجروح الشديدة بضمادة جافة ومعقمة. كما هو الحال في جميع أنواع الحروق، تجنب تلويث الحرق ولا تضع عليه مراهم.

الحروق الناجمة عن مواد كيميائية

تسبب بعض الكيماويات الحرق عندما تلمس الجلد. إذا حدث هذا، اغسل المنطقة بكميات كبيرة من الماء البارد. إذا كانت المادة الكيماوية حامضية، اغسلها حوالي خمس دقائق. أما إذا كانت قاعدية (كالمنظفات الجافة والمطهرات القوية)، اغسلها لمدة لا تقل عن ربع ساعة لتطهيرها من القلوي. إذا كانت المادة غير معروفة، فاغسلها لمدة ٢٠ دقيقة لضمان الأمان. قم بإزالة أية ملابس لامست المادة الكيماوية. بمجرد معادلة المادة، عالج الحرق تبعًا لدرجة خطورته.

تحذير: إذا كانت المادة الكيماوية التي تتعامل معها عبارة عن بودرة (مثلا الجير الجاف)، لا تضف الماء. الماء سيؤدي إلى تنشيط المادة ويسبب حرقًا أشد. بدلاً من ذلك، قم بإزالة المادة الكيماوية الجافة باستخدام أية فرشاة ولكن احذر من أن تدخل في عينيك أو على جلدك.

إذا دخلت المادة الكيماوية في عين المصاب، اغسل العين المصابة والوجه على الفور ولمدة لا تقل عن خمس دقائق. اغسل العين من الركن الداخلي للخارجي، محتفظًا بالعين مفتوحة. يضمن هذا أن المادة الكيميائية لن تنزل إلى العين الأخرى.

بعد الغسل، قم بتغطية العينين بضمادة نظيفة وجافة (لإجبار العين على عدم التحرك ومنع المزيد من الحساسية) واطلب طبيب عيون في أقرب وقت ممكن.

تحذير: تأكد من استدعاء الإسعاف على الفور إذا دخل منظف أو مطهر أو أي مركب قلوي في عين المصاب. ربما لا تبدو الإصابة شديدة في البداية، ولكن إذا لم تستدع طبيبًا وتعالج الأمر بسرعة سيزيد الضرر والتورم في الساعة القادمة ويهدد البصر.

الحروق الناجمة عن الكهرباء

الجسم البشري موصل جيد للكهرباء وهذا يعني أن أي اتصال بالتيار الكهربي يمكن أن يسبب ضررًا شديدًا.

ماذا يحدث إذا مرت الكهرباء في الجسد؟ لأن الجسم موصل جيد للكهرباء، ستمر الكهرباء على الفور خلال جميع الأعضاء والأجهزة الداخلية. ومن النتائج المحتملة فقدان الوعي وحدوث قصور في التنفس أو سكتة قلبية.

ومن أعراض الحروق الناجمة عن الكهرباء ما يلي:

- الشعور بوخز
- حروق من الدرجة الثالثة في المنطقة التي دخل التيار منها للجسم
- تشنجات
- التعب

- صداع
- ألم في العضلات
- الغياب عن الوعي

. ربما يفقد المصاب القدرة على التنفس أو يتوقف قلبه.

تأكد من تأمين المنطقة قبل أن تقترب من المصاب. ثم افحص معدل النبض ومعدل التنفس. إذا كان الشخص قد توقف عن التنفس أو القلب توقف عن النبض، ابدأ في الإنعاش القلبي الرئوي على الفور. (انظر الفصل الثاني عشر لمزيد من الإرشادات.)

بمجرد أن يستقر المصاب، اطلب المساعدة على الفور. اجعل المصاب يرقد في وضع الصدمة على ظهره وارفع رجليه حوالي ١٢ بوصة عن الأرض. (**تذكر:** لا تحرك المصاب إذا كنت تشك في حدوث إصابة في الحبل الشوكي.) بمجرد أن تفعل ذلك، عالج الحرق كما لو كان حرقًا من الدرجة الثالثة وانتظر لحين حضور الإسعاف.

الصدمات

إذا أصيب شخص بالكهرباء، يجب إغلاق التيار الكهربي والاتصال بالإسعاف على الفور. ولكن علاج هذا الموقف خطير جداً لأن لمس جسم المصاب مباشرة أو من خلال مادة موصلة للكهرباء يمكن أن يكهربك أنت أيضًا. لذلك يجب أن تكون على حذر.

وفيما يلي ما يجب أن تفعله: تأكد

من أنك لا تلمس الماء (الماء موصل جيد للكهرباء) وقم بإزالة المقبس الذي تأتي منه الكهرباء، أو اغلق مفتاح الكهرباء الرئيسي للمنزل - الأقرب بالنسبة لك. إذا لم تستطع، ابعد المصاب عن التيار. لكي تفعل ذلك، قف على كتاب جاف وسميك أو أية مادة عازلة (الخشب أو المطاط مثلاً) وابعد المصاب بعيداً باستخدام عمود مصنوع من مادة عازلة. يمكنك أيضاً استخدام حبل لربط المصاب وجره بعيداً عن الكهرباء. تصرف بسرعة واستخدم أية مواد متاحة! تأكد من أن جميع المواد التي تستخدمها جافة لتجنب إصابة نفسك بالكهرباء.

إذا كان هناك تيار عالي الجهد - على سبيل المثال، سلك كهرباء خارجي - لن تستطيع أن تفعل الكثير لمساعدة المصاب لأن الكهرباء قوية جداً. اتصل بشركة الكهرباء وأبلغهم بالطارئ.

تحذير: لا تقترب من أسلاك الكهرباء التي وقعت ولا تخرج من سيارتك إذا كان هناك أي سلك قريب. ابق داخل السيارة إلى أن تنقطع الكهرباء.

الفصل الرابع

تجنب الصدمات

يشتمل هذا الفصل على:

- ما هي الصدمة؟
- أسبابها وتأثيرها
- أعراض الصدمة
- تقنيات الإسعافات الأولية

يحافظ الجهاز الدوري في الغالب على أجهزة الجسم الأخرى – والجهاز الدوري هو الجهاز المسئول عن حمل الدم إلى سائر أجزاء الجسم لتوصيل الأكسجين والغذاء والتخلص من الفضلات. ويتكون الجهاز الدوري من الدم والقلب وشبكة معقدة من الأوعية الدموية الموجودة في جميع أجزاء الجسم. يضخ القلب الدم خلال هذه الشبكة لتغذية الجسم.

الصدمة هي الحالة التي تحدث إذا حدث قصور في جزء من الجهاز الدوري، تاركًا خلايا دون أكسجين. والصدمة حالة خطيرة، وهي من الأسباب الرئيسية لوفاة المصابين. بل إن الإصابات غير المميتة في نفسها يمكن أن تسبب الوفاة إذا حدثت صدمة في الجسم.

ويختلف الضرر الذي تسببه الصدمة تبعًا للإصابة المحددة. إذا كان المخ هو الجزء الذي يحرم من الأكسجين سيبدأ الضرر

بعد حوالي ست دقائق. أما الأعضاء البطنية فيمكن أن تستمر لمدة حوالي ٤٥ دقيقة دون أكسجين في حين إن الجلد والعضلات يمكن أن تستمر لمدة تصل إلى ثلاث ساعات.

يمكن أن يتأثر الجهاز الدوري بأية إصابة لدرجة معينة. وترتبط الصدمة، عادة بالنزيف الشديد والحروق والصدمة الكهربائية وانخفاض الحرارة وضربة الحرارة وانتشار العدوى والتسمم والقيء والإسهال وإصابة الحبل الشوكي.

تلميح: نظراً لاتساع نطاق الحالات التي تجلب الصدمة، ستواجه الصدمات في الكثير من مواقف الإسعافات الأولية إذا لم تتخذ الاحتياطات. لهذا السبب، يجب أن تعالج المصابين - خاصة الأطفال والرضع الذين يعتبروا معرضين للصدمة بنسبة أكبر من البالغين - من الصدمة.

مصطلحات علمية: قبل أن نمضي قدماً في شرح المزيد عن الصدمات هناك ملاحظة يجدر بنا أن نشير إليها: الصدمة الناتجة عن مشكلة في الجهاز الدوري يطلق عليها صدمة نقص حجم الدم وهذا النوع هو الذي سنتناوله في هذا الفصل. ولكن هناك أنواع أخرى من الصدمات. على سبيل المثال، الصدمة الاستهدافية هي رد فعل شديد للحساسية ومن أعراضها الحكة وتورم الوجه واللسان وصعوبة التنفس. ويمكنك معرفة المزيد عن هذا النوع من الصدمات في الفصل الثاني عشر. أيضا هناك

نوع آخر وهو صدمة الأنسولين التي تصيب المريض عندما يكون مستوى السكر في الدم منخفض جدًا. ومن أعراض صدمة الأنسولين الغياب عن الوعي والجوع وشحوب الوجه والعرق والارتباك والتشنجات في بعض الأحيان. ويمكنك اكتشاف المزيد في الفصل الثاني عشر.

الأعراض

من الأعراض المبكرة للصدمة ما يلي:

- الضعف
- رطوبة الجلد
- ميل الجلد للون الأزرق
- ضعف النبض وسرعته (أكثر من ١٠٠ نبضة في الدقيقة)
- القلق وعدم الراحة
- العطش
- الغثيان والقيء

تمتاز المراحل المتأخرة من الصدمة بما يلي:

- اتساع حدقة العين (أكثر من الطبيعي)
- الغياب عن الوعي

تذكر: إن كون المصاب ليس لديه علامات الصدمة لا يعني أنه لن يواجهها في أية لحظة. في بعض حالات الإصابة الخطيرة، عالج المصاب وكأن لديه صدمة كإجراء وقائي.

الإسعافات الشائعة

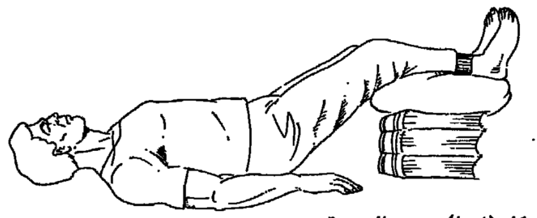
إن أسوء شيء هو أنك لن تستطيع أن تفعل شيء حيال الصدمة ما دامت قد وقعت. ولكنك تستطيع أن تمنع أعراضها من التطور.

أولاً، اتصل بالإسعاف على الفور. ثم ابحث مع المريض عن كارت يحتوي على معلومات طبية خاصة به. حيث إن بعض المعلومات التي قد تجدها يمكن أن تفيدك في التعامل مع المصاب. على سبيل المثال، إذا كان المريض مصابًا بمرض السكر، ستعرف أن عليك أن تعالجه من صدمة السكر. إذا كان المريض يحمل كارتًا يشير إلى أنه مصاب بالصرع، ستعرف كيف تجري له الإسعافات الأولية الخاصة بهذه الحالة. (انظر الفصل الثاني عشر لمزيد من المعلومات حول السكر والصرع.)

ثانيا، قم بتقدير معدل دقات قلب المصاب ومعدل تنفسه وتأكد من أن مجرى الهواء مفتوح. إذا كان قلب المصاب قد توقف أو إذا كان لا يتنفس، فقم بإجراء إنعاش قلبي رئوي للمصاب فوراً.

تلميح: نظراً لأن أحد أعراض الصدمة هو ضعف النبض، قد لا تستطيع الإحساس بالنبض عند الرسغ، حاول الكشف عن النبض عند الشريان السباتي في العنق أو عند الشريان الفخذي في ثنية الفخذ.

إذا كان الشخص مستقراً، اجعله يرقد في وضع الصدمة (انظر شكل ٤-١). اجعله يرقد على الأرض (لا تضع وسائد تحت رأسه) وارفع قدميه حوالي ١٢ بوصة. استخدام كتب أو بطانية أو أي شيء متاح لرفع قدميه.



شكل (٤-١): وضع الصدمة

تحذير: لا يجب استخدام وضع الصدمة لأي شخص. وفيما يلي بعض الأمثلة للحالات التي لا يجب فيها استخدامه:

- إذا كان الشخص لديه إصابة في الحبل الشوكي لا تحركه.
- إذا كان الشخص لديه إصابة في الرأس لا ترفع قدميه ولكن ارفع رأسه واخفض باقي جسمه.
- إذا كان الشخص لديه إصابة في الوجه أو في الفك (على عكس إصابة الرأس التي قد تصاب فيها الجمجمة) تنزف دمًا أو سائلاً، اجعله يستلقي على جانبه لمنع تدفق الدم والسائل من الدخول إلى الفم وإعاقة التنفس. إذا لم يكن

هناك خطر اختناق، ارفع الرأس والكتفين قليلاً كما تفعل في إصابة الرأس.

- إذا كان لدى الشخص إصابة في الساق، لا تحرك الساقين.
- إذا كان الشخص قد أصيب بعضة سامة، لا ترفع الجرح فوق مستوى القلب.
- إذا كانت لديه مشكلة في التنفس، اجعله يتخذ أكثر الأوضاع راحة له.

بمجرد أن يصبح الشخص في وضع الصدمة (أو أي وضع مناسب)، ابدأ في إجراء الإسعافات الأولية. تأكد من راحة المصاب أثناء إجراء الإسعافات الأولية. وقم بفك أي ملابس تضايق المصاب. قم بتغطية المصاب ببطانية لمنع فقد درجة حرارة الجسم، ولكن لا تحاول تدفئته لأن رفع درجة حرارة المصاب قد يكون ضاراً.

إذا كان المصاب يتقيأ أو يسيل لعابه، أمِل الرأس على أحد الجانبين لمنع تدفق السائل إلى الفم ومجرى الهواء مرة أخرى. إذا كانت الإسعاف غير متاحة لمدة ساعة أو أكثر، ربما يجدر بك أن تعطي للمصاب سوائل. ولكن لا تفعل هذا إذا كان المصاب فاقدا للوعي بأي شكل من الأشكال أو إذا كان يتقيأ أو لديه تشنجات أو إذا كنت تشك في إنه سيجري عملية جراحية. أيضا تجنب السوائل في حالة إصابات البطن.

بالنسبة للبالغين، أعط المصاب نصف كوب ماء كل ربع ساعة. وبالنسبة للأطفال من عمر سنة إلى ١٢ سنة، فامنحهم ملعقتين من الماء كل ربع ساعة وللرضع ملعقة واحدة. توقف عن إعطاء المصاب سوائل إذا تقيأ.

لا يكون الماء بارداً أو ساخناً - بل ماء في درجة حرارة الغرفة. وأضف إليه ملح وبيكربونات الصوديوم (حوالي ملعقة شاي ملح ونصف ملعقة شاي بيكربونات الصوديوم) لمساعدة جهاز المصاب على امتصاصه.

انتبه: من المهم أن تراقب قلب المصاب ومعدل تنفسه. يمكن أن تحدث الصدمة بسرعة لذلك لا تفترض أن كون المصاب ما زال مستقراً حتى الآن يعني أنه غير معرض للصدمة وأنه سيظل كذلك طول الوقت. راقب العلامات الحيوية للمصاب باستمرار وكن على استعداد للإنعاش القلبي الرئوي عند الضرورة.

حالات الإصابة في الحبل الشوكي

لقد ذكرنا من قبل أن الشخص المصاب بإصابة في الحبل الشوكي لا يجب أن يتحرك. ولكن هل هذا يعني أنك لن تجري له إسعافات أولية؟ بالطبع لا.

للتعامل مع شخص لديه صدمة وتشك في كونه مصاب في الحبل الشوكي، اترك الشخص في مكانه. وقم بتغطيته ببطانية ثم عالج كل الإصابات التي تستطيع علاجها أثناء كون المصاب في الوضع نفسه. ولكن إذا كان المصاب يتقيأ أو يسيل لعابه، يجب

أن تغير وضعه. في هذا الموقف، اقلب المصاب على أحد جانبيه واسند رأسه وعنقه.

مرة أخرى راقب معدل تنفس ونبض المصاب من آن لآخر وكن على استعداد لإجراء الإنعاش القلبي الرئوي في أي وقت عند الضرورة.

الفصل الخامس
التسمم

يشتمل هذا الفصل على:

- تعريف التسمم
- أعراض التسمم
- أنواع السموم المختلفة وكيفية الإصابة بها
- إجراء الإسعافات الأولية للتسمم
- تجنب التسمم

يقال إن نسبة حوالي ٩١ بالمائة من حالات التسمم التي تدخل المستشفيات تحدث في المنزل. بل الأكثر من ذلك أن معظم حالات التسمم تصيب الأطفال. حيث يبلغ نسبة الأطفال دون سن السادسة المصابين بالتسمم حوالي ٥٣ بالمائة من إجمالي حالات التسمم.

كل هذه الأرقام تؤدي إلى نتيجة واحدة وهي أنك تحتاج لمعرفة تامة بما يجب أن تفعله عندما تواجه حالة تسمم. وأفضل وسيلة للبدء هي أن تفهم معنى السم وما يفعله.

تعريف السم

السم هو أية مادة تسبب ضرراً عند وجودها في الجسم. وتوجد السموم في عدة أشكال - السائل والغاز والصلب - ولذلك

فهي تستطيع الوصول لأنسجة الجسم بطرق شتى. يمكن استنشاق الغازات السامة، في حين يمكن بلع السوائل والمواد الصلبة السامة أو امتصاصها من خلال الجلد. كما يمكن حقن السم في الجسم بمحقنة أو من خلال لدغة حشرة أو عضة حيوان. (ويتحدث الفصل السادس عن اللدغ والعض.)

السموم

إن أهم خطوة في عملية الحماية من التسمم هي إبعاد المواد السامة الخطيرة عن الأيدي. ولكن ما هي المواد السامة شائعة الاستخدام؟ فيما يلي قائمة بها:

- المحاليل المنظفة بما فيها المطهر والمبيض
- الوقود مثل الجازولين والكيروسين والبترول
- الصمغ
- الغسول القلوي
- النباتات السامة بما فيها نبات الغار الجبلي ونبات قفاز الثعلب ونبات الوردية ونبات عنب الثعلب
- مواد التجميل ومنتجات العناية الشخصية (حتى أحمر الشفاه يمكن أن يكون ساماً بالنسبة للأطفال الصغار)
- مسكنات الألم
- أدوية السعال والبرد

تحدث معظم حالات التسمم للأطفال، مما يجعل من الضروري أن تتخذ ما تستطيع من إجراءات لوقايتهم. عليك أن تخزن كل المواد التي يحتمل إضرارها بالأطفال بعيداً عن آيديهم واكتب اسم المادة على الحاوية حتى لا يختلط عليك الأمر. ويجب آن تعلم أطفالك آن يبتعدوا عن المواد المطهرة والمنظفات. انظر نهاية هذا الفصل لمزيد من النصائح.

لحماية طفلك: الأطفال، كما ذكرنا من قبل، هم أكثر الناس عرضة للتسمم. وذلك لأن الأطفال، كما تعلم، يضعون كل ما تقع عليه أيديهم في أفواههم وبالطبع يمكن أن يكون ضمن ذلك مواد سامة. ومن الأسباب المتكررة الشائعة للتسمم وجود الأدوية في متناول يد الأطفال وعدم رعايتهم ومراقبتهم ووضع مواد خطيرة في حاويات غير حاوياتها واللامبالاة بالمواد الضارة.

الكبار أيضًا بالطبع عرضة للتسمم - وللأسباب نفسها، مثل اللامبالاة ووضع مواد سامة في حاويات غير حاوياتها. ومن ضمن أسباب التسمم تناول جرعة زائدة من المخدر وتركيبات المخدرات والكحول. كما قد يكون التسمم وسيلة للانتحار.

الأعراض والعلامات

لقد عرفت الآن الأنواع المختلفة من السموم والطرق المختلفة لدخولها إلى الجسم. لذلك لعلك لا تفاجأ بأن أعراض التسمم كثيرة ومختلفة إلى حد بعيد، مما يصعب عملية تشخيص حالات التسمم.

وبعد أن ذكرنا لك ذلك، تتضمن أعراض التسمم الشائعة ما يلي:

- طفح على الجلد أو حول الفم
- صداع.

- حمى أو قشعريرة
- تخدر
- ألم في البلع
- الغثيان ومشاكل المعدة
- انكماش حجم حدقة العين (هذا يعني أنها صغيرة جداً)
- عدم وضوح الرؤية
- صعوبة التنفس
- آلام الصدر وخفقان القلب

في الحالات الخطيرة، قد يصاب المريض بنوبة صرع وشد عضلي ويفقد السيطرة على المثانة أو الأمعاء ويغيب عن الوعي.

نظرا لاتساع نطاق الأعراض، هناك احتمال ألا تستطيع تشخيص حالات التسمم بالاستعانة بالأعراض. فكيف تتعرف على حالات التسمم؟ فيما يلي بعض العلامات التي قد تشير إليها:

- معلومات من المارة
- دلائل على وجود مادة خطيرة بجوار المريض (مثلاً زجاجة حبوب فارغة أو نبات سام أو محرك أو فرن تنبعث منه الأدخنة)
- بقع من السوائل أو بودرة على الملابس

- رائحة غريبة في النفس
- إعياء مفاجئ أو تصرفات غريبة مفاجئة
- هبوط متبوع بإعياء مفاجئ

الإسعافات الشائعة

يعالج التسمم تبعًا لنوع السم وكيفية وصوله إلى الجسم. أولاً، فلننظر إلى ما يجب أن تفعله إذا دخل السم عن طريق الفم. بعد ذلك سنناقش كيف تتعامل مع السم، ثم نتحدث عن استنشاق الغازات السامة وكيفية التعامل معها.

تحذير: في هذا الفصل ستجد بعض الإرشادات لإسعاف حالات التسمم. ولكن لا تطبق هذه الإرشادات دون إشراف الطبيب. لأن كل حالة تختلف عن الحالات الأخرى ويجب أن يكون العلاج مرتبطًا بالحالة. وقد يؤدي اتباع تعليمات خاطئة إلى تطور الحالة إلى الأسوأ.

تناول السم عن طريق البلع

إذا كنت تظن أن شخصًا بلع مادة سامة، حاول أولاً أن تتعرف على نوع السم. واحتفظ بالزجاجة أو الحاوية التي كانت تحتوي على السم أو المادة التي قد تكون موجودة فيها.

ثم اتصل بطبيب متخصص لطلب النصيحة. إذا لم تجد رقم الطبيب المتخصص، اتصل بالإسعاف.

يجب أن تخبر الطبيب بما يلي للحصول على النصيحة:

- نوع السم الذي تناوله المصاب
- وقت تناول السم
- سن ونوع ووزن المصاب
- الأعراض
- هل أكل المصاب أي شيء منذ تناوله للسم
- المدة التي ستستغرقها للوصول إلى أقرب مستشفى

سيعطيك الطبيب أو الإسعاف النصيحة بشأن التعامل مع نوع السم المذكور. وقد يعطيك أيضاً تعليمات تفصيلية أو يخبرك بأن تذهب مباشرة لغرفة الطوارئ.

وهناك بعض الأدوية شائعة الاستخدام في حالات التسمم ويجب أن تكون هذه الأدوية موجودة في حقيبتك دائماً. لا تستخدم أي من هذه الأدوية إلا تحت إشراف الطبيب. ومن ضمن هذه الأدوية ما يلي:

- **شراب نبات عرق الذهب:** هذه المادة تساعد على القيء، مما يطهر المعدة من السم. إذا لم تجد هذا الشراب، استخدم ملعقة أو إصبعك وضعه في حنجرة المصاب - سيكون له التأثير نفسه - كان هذا النبات واسع الانتشار لعلاج التسمم، ولكن الآن ينصح باستخدام الفحم النباتي النشط.

- **الفحم النباتي النشط:** يرتبط الفحم النباتي بالسم ويمنع الجسم من امتصاصه. ومن الصعب أن تجد الفحم النباتي النشط في الصيدليات العادية، لذلك عليك أن تطلبه من الصيدلي. وينصح في بعض الأحيان باستخدام الخبز المحروق بدلا من الفحم النباتي النشط، ولكن وجد أن هذا البديل لا يؤدي نفس الغرض.
- **ملح إبسوم (كبريتات الماغنيسيوم):** تستخدم كملين لتطهير الجهاز الهضمي.

أثناء إسعاف المريض، تذكر مراقبة معدل النبض والتنفس وتأكد من فتح مجرى الهواء. إذا توقف التنفس أو النبض، ابدأ في إجراء الإنعاش القلبي الرئوي للمصاب على الفور.

التشنجات هي انقباض عضلات الجسم بشكل لا إرادي وهي عرض من أعراض التسمم. إذا حدثت تشنجات لا تحاول تقييد المصاب أو وضع شيء في فمه. حاول قدر المستطاع أن تحمي المصاب من الوقوع أو الاصطدام بشيء. (لمزيد من المعلومات عن التشنجات، انظر الفصل الثاني عشر.)

التسمم: الأشياء التي لا يجب أن تفعلها

عندما تقوم بإجراء إسعافات أولية لحالة من حالات التسمم، اتبع التعليمات التي يعطيها لك الإسعاف أو الطبيب المتخصص.

أيضاً ضع في ذهنك هذه الخطوط العريضة:

- لا تعطي للمصاب الفاقد الوعي أي دواء عن طريق

الفم. لأنه قد يصل إلى القصبة الهوائية والرئتين ويسبب اختناق.

- لا تستخدم ترياق للسم (مضاد للسم). في الماضي، كان من المعتقد وجود ترياق واحد يشفي معظم السموم. ومن أمثلة هذا الترياق مزيج ١/٢ أوقية من الفحم النباتي النشط و١/٢ أوقية من حمض التانيك ونصف أوقية من أكسيد الماغنيسيوم في كوب ماء. لسوء الحظ، لا توجد مادة واحدة تستطيع علاج جميع أنواع السموم.
- لا تحاول تخفيف السم بالماء أو اللبن. لأن السوائل قد تؤدي لتحليل الأقراص أو البودرة السامة التي ابتلعها المصاب، مما يسرع امتصاص الجسم لها.
- لا تحاول معادلة السم إلا إذا طلب منك الطبيب ذلك. يستخدم الخل وزيت الزيتون وبياض البيض وعصير الليمون لمعادلة السموم، ولكن لا تستخدمه دون استشارة الطبيب.
- لا تجعل المريض يتقيأ إلا بعد استشارة الطبيب. ومن المعتقد أن شراب عرق الذهب الذي يساعد على القيء علاج للتسمم لأنه يساعد على إخراج السم من الجهاز الهضمي. ولكن الحقيقة أن المواد الحمضية والكاوية مثل المنظفات تسبب تلفًا في طريقها إلى المعدة. إذا جعلت المصاب يتقيأ، ستسبب نفس الضرر ولكن في الطريق إلى الفم. كما يستغرق شراب عرق الذهب حوالي ٢٠ دقيقة ليبدأ التأثير، وقد يؤدي التأخير إلى امتصاص الجسم للسم.
- لا تستخدم شراب عرق الذهب والفحم النباتي النشط في نفس الوقت. لأن الفحم النباتي النشط سيرتبط بشراب عرق الذهب ويمنع القيء.

● لا تثق في التعليمات المطبوعة على المنتجات. هناك بعض المنتجات التي تطبع تعليمات على العلبة بشأن ما يجب أن تفعله عند البلع. للأسف معظم هذه التعليمات غير صحيحة. اتصل بالإسعاف أو بالطبيب المختص للمساعدة.
تذكر: لا تستخدم أي دواء دون استشارة الطبيب.

ربما يحدث قيء أيضًا. وأهم شيء هو أن تمنع المريض من استنشاق القيء. إذا كان المريض في وعيه، اجعله ينحني للأمام وامسك برأسه. إذا كان فاقداً للوعي، ضعه في وضع الاستفاقة: يرقد على جانبه ويميل رأسه ويثني الذراع والساق العليا لدعم الجسم. (ستجد توضيح هذا الوضع في الفصل الثامن.)

تلميح: إذا تقيأ المصاب، احتفظ بالقيء وخذه معه للمستشفى للتحليل.

تناول السم عن طريق الامتصاص

تسبب بعض السموم الإصابة عن طريق لمس الجلد فحسب. ومن هذه السموم نبات اللبلاب السام وشجر البلوط السام والسماق السام، الذي يصيب عادة بحساسية شديدة في الجلد وطفح جلدي. وهناك بعض المواد الكيماوية مثل المبيدات الحشرية والمواد الآكلة تسبب الإصابة باللمس أيضاً.

تسمم الطعام

يحدث تسمم الطعام عندما تلوث البكتريا الضارة الطعام إذا ترك خارج المبرد لفترة طويلة أو خزن بطريقة غير صحيحة. وهناك بعض الأطعمة السامة بطبيعتها: مثل بعض أنواع عيش الغراب والأسماك (إذا أعدت بطريقة خاطئة) التي تحتوي على سموم. ومن أكثر أنواع تسمم الطعام شيوعًا التهاب الأمعاء والمعدة. ومن أعراضه الإسهال وتشنج عضلات البطن والغثيان والقيء والحمى والصداع. غالبًا ما يخف التهاب الأمعاء والمعدة بعد ٣٦ ساعة بنفسه.

لحماية طفلك: يجب أن تنتبه لأعراض تسمم الطعام في الأطفال وكبار السن. حيث إن الأطفال الصغار والأشخاص كبار السن لديهم جهاز مناعي أضعف من الجهاز المناعي للبالغين ولذلك يجب أن تتعامل مع تسمم الطعام فور حدوثه. كما يجب أخذ الحذر مع الأشخاص ذوي الجهاز المناعي الضعيف مثل هؤلاء الذين يعالجوا من مرض السرطان والمصابين بالإيدز).

ومن أنواع التسمم الأكثر خطورة التسمم الوشيقي. وعادة ما يوجد في الأطعمة سيئة التعليب والعسل واللحوم والأسماك المدخنة. ويسبب التسمم الوشيقي الصداع والدوار ويتطور لصعوبة في البلع والتنفس. إذا لم يعالج، يمكن أن يسبب الشلل وربما الوفاة. تظهر الأعراض في الغالب في غضون ٣٦ ساعة من التناول.

تحذير: تذكر أن الأطفال وكبار السن - والأشخاص ذوي الجهاز المناعي الضعيف - أكثر عرضة للتسمم من البالغين الأصحاء. إذا ظهرت أعراض التسمم على أي من هؤلاء، اطلب الإسعاف أو الطبيب المختص بسرعة.

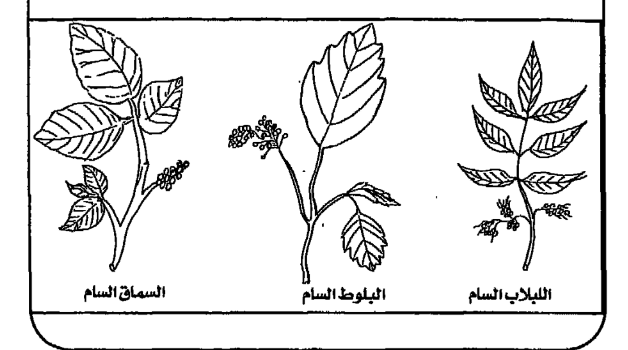
النباتات السامة

الكثير من الناس لا يستطيعون التعرف على اللبلاب السام والسماق والبلوط السام وهذه النباتات تسبب طفح جلدي وحساسية في حوالي ٥٠ بالمائة من البالغين. وستجد هنا شكل النباتات الثلاثة والتي تنمو جميعها في أمريكا الشمالية فقط.

ينمو اللبلاب السام كنبات أو كرمة أو عشب. ويتكون من ثلاث أوراق مصقولة وربما يكون له ثمار تشبه التوت. جذر النبات له لون بني.

أما البلوط السام فينمو كعشب أو كرمة. وله أيضاً ثلاث أوراق تشبه أوراق البلوط وثماره لها وبرة مميزة.

ينمو السماق السام كعشب أو شجرة صغيرة. الأوراق لها لون أخضر داكن وثماره تنمو في مجموعات ذات لون بني رمادي. وينمو في مناطق المستنقعات.



تحذير: بعض الأشخاص تنتابهم حساسية في الجسم كله وليس فقط في الجلد بعد لمس أية مادة لديهم حساسية منها. ومن أكثر الأعراض خطورة في هذه الحالة الصدمات الاستهدافية التي تسبب تورم مجرى الهواء وصعوبة في التنفس أو عدم القدرة على التنفس تمامًا. وستجد معلومات عن علاج الصدمات الاستهدافية في الفصل الثاني عشر.

ومن أعراض التسمم عن طريق اللمس الطفح الجلدي وظهور النفطات والتورم والحكة والحرقان. في الحالات الخطيرة، قد يوجد حمى شديدة. غالبًا ما تظهر الأعراض بعد ساعات قليلة من الإصابة.

لعلاج التسمم عن طريق اللمس، أولاً اخلع الملابس الملوثة. ثم اغسل الجلد بكميات كبيرة من الماء.

إذا كان السم عبارة عن مادة كيميائية أو مادة كاوية، اتصل بالإسعاف علي الفور واستمر في غسل المنطقة المصابة بالصابون والماء لمدة لا تقل عن خمس دقائق.

بالنسبة للتسمم بنبات اللبلاب السام وما على شكيلته، ليس من الضروري الاتصال بالإسعاف. فقط ضع على المنطقة المصابة كالامين (مسحوق زنكي) أو محلول مضاد الهيستامين لتهدئة الطفح الجلدي والحكة.

تحذير: بعض الأشخاص معرضين للصدمات الاستهدافية والحساسية الشديدة التي تسبب تورم مجرى الهواء وصعوبة التنفس وربما

عدم القدرة على التنفس. وستجد معلومات عن كيفية علاج الصدمة الاستهدافية في الفصل الثاني عشر.

العلاج الطبيعي: كما يمكنك تهدئة الطفح الجلدي والحكة عن طريق وضع معجون بيكربونات الصوديوم والماء أو باستخدام العلاج بالصبار أو نبات المشتركة. كما يفضل عمل حمام بارد من طحين الشوفان الغروي (حمام مهدئ يحتوي على النشا والبروتين). نظراً لأن طحين الشوفان الغروي يجعل حوض الاستحمام زلقًا، يفضل وضع حصيرة لمنع الانزلاق في حوض الاستحمام.

تناول السم عن طريق الاستنشاق

تسبب الأدخنة والغازات السامة التسمم. في الحالات شديدة الخطورة، يكون من الصعب إنقاذ المصاب بعد استنشاقه للغاز السام، ولكن في الكثير من الحالات، يحدث هذا التسمم بعد ساعات أو حتى أيام من التعرض للغاز السام. بل إن بعض الناس الذين يشتكون دائمًا من الأنفلونزا يعانون في الحقيقة من التسمم عن طريق الاستنشاق!

ما هي أعراض هذا النوع من التسمم؟

- الصداع
- طنين في الأذن

- آلام الصدر
- الدوار وعدم وضوح الرؤية
- الغثيان والقيء
- الغياب عن الوعي
- صعوبة التنفس
- السكتة القلبية

هذه الأعراض قد تظهر وتزول بناءً على مكان المصاب في أوقات معينة من اليوم. إذا وجدت أن الحيوانات الأليفة (أو الطيور مثل العصافير وغيرها - مثلاً الكناريا في منجم فحم) أو غيرها في المنطقة نفسها تعاني من نفس الأعراض التي تظهر على المصاب، فقد يكون السبب هو التسمم عن طريق الاستنشاق.

الخطوة الأولى التي ينبغي أن تتخذها عند التعامل مع هذا النوع من السموم هو أن تنقل المصاب إلى منطقة جيدة التهوية. ثم اتصل بالإسعاف على الفور. ويجب أن تخبرهم بالموقف وبأن المصاب قد يحتاج للأكسجين.

أثناء انتظار الإسعاف، اجعل المصاب يرقد على ظهره وفك كل ملابسه. إذا كان المصاب فاقداً للوعي، أرجع رأسه إلى الخلف وتأكد أن مجرى الهواء مفتوح. قم بإجراء التنفس الصناعي عند الضرورة.

تلميح: إذا اكتشفت وجود شخص مصاب بالتسمم عن طريق الاستنشاق في مكان مغلق، يجب أن تفكر جيداً قبل أن تسرع لمعاونته. حيث إن من الممكن أن تصاب أنت شخصيًا بالتسمم، لذلك يجب أن تفكر بما ستفعله جيداً. إذا لاحظت وجود نباتات زال لونها أو أي حيوانات ميتة في المكان، فهذا دليل على أنك في خطر. إذا شعرت أنك يجب أن تساعده، اتصل بالإسعاف قبل أن تغامر بالدخول إلى المنطقة. لا تخاطر بالدخول إذا كنت وحيداً؛ تأكد من وجود أي شخص لمساعدتك عند الضرورة.

إذا دخلت للمكان، فخذ نفسًا عميقًا واحبسه أثناء وجودك بالمكان. على الرغم من أن حبس نفسك قد يحميك من الإصابة بالتسمم عن طريق الاستنشاق إلا إنه لن يحميك من الإصابة عن طريق الجلد أو العين. اسحب المصاب من ملابسه بسرعة وأخرجه من المكان الملوث.

أول أكسيد الكربون

ليس له رائحة أو طعم ولكنه يسبب عدد وفيات أكبر من أي غاز آخر. وينتج غاز أول أكسيد الكربون عند عدم حرق الغاز الطبيعي أو الفحم أو الخشب أو الكيروسين أو أي وقود آخر بالكامل.

عند التعرض لغاز أول أكسيد الكربون لمدة دقائق، تظهر أعراض التسمم عن طريق الاستنشاق. كما إن تنفس هواء به ٠.٠٥ بالمائة من هذا الغاز لمدة نصف ساعة يمكن أن يؤدي إلى الوفاة.

تلميح: لمنع الإصابة بالتسمم بغاز أول أكسيد الكربون، افحص الفرن سنوياً ولا تستخدم شوايات في مكان مغلق. كما إن من

الأفضل أن تشتري جهاز اكتشاف غاز أول أكسيد الكربون: إذا كان الغاز موجوداً، يعطي الجهاز إنذاراً. إذا شككت في وجود الغاز، اتصل بالإسعاف أو بالشرطة على الفور.

تجنب التسمم عن طريق الصدفة

عليك أن تحمل مسئولية حماية منزلك من أخطار التسمم، وفيما يلي بعض النصائح:

- ابعد جميع المنتجات والمواد السامة عن أيدي الأطفال. وقم بتخزينها في أرفف عالية أو دولاب مغلق.
- قم بتخزين المواد السامة في حاوياتها أو في حاويات أخرى واكتب عليها اسم المادة بوضوح.
- قم بوضع المادة في مكانها بعد الاستخدام مباشرة ولا تترك الزجاجة ولو للحظات في أي مكان يستطيع الأطفال الوصول إليه.
- اقرأ النشرة الداخلية للدواء قبل تعاطيه أو إعطائه لأي شخص.
- تخلص من الأدوية والمواد السامة القديمة بشكل آمن ولا تكتفي برميها في سلة المهملات.
- انتبه لوجود بعض المواد السامة التي قد لا تشك فيها مثل المشروبات الروحية وأدوات التجميل والمبيدات الحشرية.

☜ تأكد من عدم وجود طلاء مقشر في منزلك. حيث إن الطلاء القديم المقشر قد يحتوي على رصاص وهو مادة سامة.

يغطي الفصل التالي بعض الحشرات والزواحف السامة مثل العناكب والعقارب والثعابين وغيرها.

الفصل السادس
العض واللدغ

يشتمل هذا الفصل على:

- علاج اللدغات
- علاج العضات
- الثعابين السامة

إن الخروج إلى الخلاء والطبيعة له مميزاته الرائعة. ستجد الشمس المشرقة والسماء الصافية والمروج الخضراء والبحار الهادرة. ولكن الطبيعة لها عيوبها هي أيضاً، حيث إنك ستجد كائنات مضرة تعض وتلسع وتلدغ.

وفي الغالب تكون العضات واللدغات جروح بسيطة، ولكن هناك دائماً خطورة الإصابة بعدوى إذا لم تعالج بشكل ملائم. كما توجد حالات نادرة من الإصابة بالثعابين السامة أو غيرها من الكائنات.

وفيما يلي شتى التقنيات للتعامل مع العضات واللدغات، مرتبة حسب الكائنات. ملحوظة: لن تجد عضات الكلاب أو الحيوانات في هذا الفصل؛ فقد عالجناها في الفصل الأول من الكتاب مع الجروح.

لدغات الحشرات

من الحـشـرات التي تلدغ الزنبـور (الدبـور) والنحلة والنمل. بالنسبة لمعظم الأشخاص، ينجم عن اللدغ رد فعل عام: الاحمرار والتورم البسيط وبعض الألم في مكان اللدغة. ولكن للبعض الآخر قد تعني اللدغة إصابة الشخص بصدمة استهدافية قد تسبب صعوبة التنفس أو عدم القدرة على التنفس إطلاقًا.

الأعراض

من أعراض الحساسية للدغات ما يلي:

- الحكة
- ظهور البثرات
- الدوار
- التورم
- الغثيان
- صعوبة التنفس
- صعوبة البلع
- الغياب عن الوعي

الإسعافات الشائعة

بالنسبة لرد الفعل العادي، أولا قم بإزالة الحشرة اللادغة أو الجزء اللادغ منها، إذا كان موجوداً. (النحلة هي الحشرة

الوحيدة التي تترك الجزء اللادغ في الجسم.) وذلك عن طريق إبعادها بحافة سكين أو أي شيء صلب. لا تستخدم ملقاط لإزالة هذا الجزء؛ حيث سيسبب خروج مزيد من السم في الجلد.

بمجرد خروج هذا الجزء، اغسل مكان اللدغة بالصابون والماء وضع عليه الثلج. يمنع الثلج تورم الجلد كما يمنع انتشار السم. راقب المصاب ما لا يقل عن ساعة للتأكد من عدم إصابته برد فعل شديد.

العلاج الطبيعي: لعلاج آلام ما بعد اللدغ، يفضل الخبراء استخدام أسيتامينوفين أو أي مسكن ألم معروف. يمكن تخفيف الحكة باستخدام مضاد للهيستامين. ومن الأدوية الطبيعية وضع معجون بيكربونات الصوديوم والماء على مكان اللدغة.

لحماية طفلك: ربما يحتاج الأطفال بشكل خاص لمسكن من الحكة الناتجة عن لدغ الحشرات. لأنهم لا يستطيعون في الغالب مقاومة حك الجلد إلى أن يصبح جرحًا مفتوحًا. وهذا يؤدي إلى العدوى، بل أيضًا يمكن أن ينتج عنه تشوهًا إذا لم يعالج بالشكل الملائم. لهذه الأسباب، عليك أن تعلم الأطفال ألا يحكوا مكان اللدغة أو العضة.

عند حدوث رد فعل شديد، اتصل بالإسعاف على الفور. كما يجب أن تتصل بالإسعاف إذا كانت اللدغة في الفم أو الحنجرة.

إبان انتظار الإسعاف، راقب معدل نبضات وتنفس المصاب، واستعد لإجراء التنفس الصناعي أو الإنعاش القلبي الرئوي عند الضرورة. إذا كان لدى المصاب دواء للحساسية، ساعده على تناوله.

من الممكن أن تحدث صدمة استهدافية نتيجة للحساسية. لمنع حدوث صدمة، اجعل المصاب يرقد في وضع الصدمة: يرقد على ظهره وارفع قدمه حوالي ١٢ بوصة. إذا كان لدى المصاب صعوبة في التنفس، قد لا يكون الرقود فكرة جيدة، ويمكنك أن تجعله يأخذ أكثر الأوضاع راحة بالنسبة له.

عضات الحشرات

من الحشرات التي تعض البعوض والقمل والبق والقراد. هذه الحشرات ليس لها سموم تسبب رد فعل شديد للحساسية، ولكنها قد تؤدي إلى العدوى إذا لم يعتنى بها.

الأعراض

من أعراض العدوى ما يلي:

- الاحمرار
- التورم
- انتشار اللون الأحمر من العضة
- الحمى

- الألم
- الإفراز من مكان العضة

إذا ظهرت أي أعراض، اتصل بالطبيب على الفور. قد تظهر الأعراض بعد أيام من العضة.

الإسعافات الشائعة

لقتل الجراثيم، اغسل العضة بالماء والصابون. يمكن وضع مرهم مطهر على المكان المصاب لتقليل الحكة.

نظرا لإمكانية الإصابة بعدوى، ربما يجدر بك أن تعطي المصاب حقنة التيتانوس.

القرادة

القرادة هي تلك الحشرة الصغيرة التي تدخل في الجلد وتدفن رأسها فيه وتمص الدم. ولكن الخطر في هذه الحشرات ليس كونها تمص الدم، ولكنها أيضًا تنقل الأمراض مثل حمى الجبل الصخري المرقطة (rocky mountain spotted fever) ومرض لايم (Lyme disease). تنقل حمى الجبل الصخري المرقطة إلى الإنسان بواسطة القراد في غرب الولايات المتحدة الأمريكية. وتتضمن أعراض وعلامات المرض الصداع الشديد والرعشة والحمى والآلام القاسية والأرق وفي بعض الأحيان يظهر طفح جلدي أحمر اللون بعد يومين إلى ستة أيام من الإصابة بالحمى.

أما مرض لايم فهو منتشر في الولايات المتحدة الأمريكية واسمه مشتق من اسم مدينة لايم في

ولاية كونيكتيكت الأمريكية. وينتقل هذا المرض للإنسان أيضاً بواسطة الأنواع المختلفة من القراد. ومن أعراضه وعلاماته ظهور طفح جلدي أحمر اللون مكان عضة الحشرة والصداع والرعشة والحمى وتضخم المفاصل.

إذا اكتشفت وجود حشرة عليك، لا تنزعها من جلدك فحسب، لأنها قد تترك رأسها مدفونة في الجلد، مما قد يسبب تعقيدات. بدلاً من ذلك، اترك الحشرة لتخرج بإرادتها من الجلد حتى تخرج كاملة وذلك بتغطيتها بأي نوع من الزيوت (زيت الأطفال أو زيت طعام). إذا لم تخرج الحشرة، انتظر لمدة حوالي ساعة ثم اسحبها برفق باستخدام ملقط، وكن حريصاً على إخراج الحشرة كلها. إذا لم تستطع إخراجها كاملة، اتصل بالإسعاف. كلما أخرجت الحشرة بسرعة، كلما قلت نسبة احتمال انتقال المرض.

بمجرد خروج الحشرة من الجلد، اغسل المنطقة بالماء والصابون، كما تفعل مع أي إصابة أخرى. إذا تطورت أعراض العدوى (التي ذكرناها للتو)، اتصل بالطبيب المتخصص.

عضات العناكب

على الرغم من أن العناكب قد تبدو مخيفة في بعض الأحيان، إلا إنها ليست مضرة بالشكل الذي نتصوره – وحتى إذا كانت تعض، فسمها ليس بالقوة التي يمكن أن تضر إنساناً. ولكن هناك بعض الأنواع القليلة التي تتطلب منا الحيطة في التعامل معها.

أنواع العناكب السامة وأعراض الإصابة بعضتها

ربما تكون أسماء هذه الأنواع معروفة بالنسبة لك: الأرملة السوداء والناسك البني والعنكبوتة الذئبية. وفيما يلي وصف للأنواع الثلاثة وأعراض الإصابة بعضتها.

- **الأرملة السوداء:** نوع من العناكب لونه أسود وبه بقعة حمراء اللون في بطنه تشبه الساعة الرملية. وتصيب عضة الأرملة السوداء الجسم بالألم الشديد بسرعة. إذا كانت العضة في الجزء السفلي من الجسم، يمكن أن تتوقع ألم في البطن وتقلصات في العضلات. إذا كانت العضة في الجزء العلوي من الجسم، يمكن أن تتوقع ألم في الأكتاف والظهر والصدر. ومن أعراضها الصداع والعرق والدوار والغثيان والقيء.
- **الناسك البني:** نوع آخر من العناكب به بقعة بنية اللون على ظهره. وتسبب عضته دمل صغير يكبر بالتدريج دون الشعور بالألم، ومن الأعراض الأخرى لهذا العنكبوت الرعشة والألم والغثيان.
- **العنكبوتة الذئبية:** نوع كبير الحجم مشعر. عضته مؤلمة وبطيئة الشفاء، ولكنه لا يسبب مشاكل في الجسم كله.

من النادر أن تسبب عضة العنكبوت الوفاة.

الإسعافات الشائعة

إذا عضك أي نوع من العناكب، حاول أن تمسك به - حيا أو ميتا - للتعرف على نوعه. ثم وجه انتباهك للعضة بعد ذلك. اغسلها بالماء والصابون وضع عليها ثلج لتخفيف الألم ومنع السم من الانتشار داخل الجسم. اطلب استشارة طبيب.

تلميح: لا تحاول مص السم من عضة العنكبوت محاكيا طريقة مص السم من عضة الثعبان لأن هذه الطريقة لا تصلح مع عضة العنكبوت. كما إن هذه الطريقة لا ينصح بها لأن الجراثيم الموجودة في الفم قد تلوث الجرح.

بالنسبة لعضة الأرملة السوداء، راقب المريض واتخذ الإجراءات اللازمة في حالة توقف القلب أو التنفس. أكرر حالات الوفاة بسبب العناكب نادرة، ولكن ربما يفضل أن تستخدم ترياق السم للأطفال وكبار السن والحوامل والأشخاص المصابين بارتفاع الضغط.

لدغات العقارب

العقارب هي حشرات تشبه سرطان البحر الصغير. ولها ثمانية أرجل وحمة (الجزء الذي يلدغ به العقرب) في ذيلها الطويل المنحني، والعقارب سامة - وفي بعض الأحيان تؤدي إلى الوفاة. تعتبر لدغة العقرب مؤلمة وتسبب حرقان حول مكانها ويتبعها تخدر وتنميل. في الحالات الخطيرة قد يحدث شلل وتشنجات وصعوبة في التنفس. هناك خطورة شديدة على الأطفال من حدوث ردود أفعال خطيرة.

تلميح: في حالات لدغ عقرب، اتبع نفس الخطوات التي تتبعها في حالة عضة العنكبوت. راقب حالة المصاب من حيث معدل نبضات القلب والتنفس واغسل مكان اللدغة بالماء والصابون وضع عليها الثلج. ثم اتصل بالطبيب المختص.

لسعة قنديل البحر

إن الجزء الذي يهدد الإنسان في قنديل البحر وفي الحيوانات البحرية الشبيهة له هو الحمة اللاسعة، وهي عبارة عن جزء خيطي يغطي مجسات الحيوان البحري. وهذه الحمة يمكن أن تلسع حتى إذا كانت المجسات بعيدة عن قنديل البحر - وحتى إذا كانت جافة تماماً.

عندما تكون في الماء، قد يكون من الصعب تحديد مكان قناديل البحر لأنها ليس لها عضلات وبالتالي تمشي مع تدفق الماء. إذا رأيت قنديل البحر سيبدو كفقاعة شفافة كبيرة تميل إلى اللون الأحمر يذيلها مجموعة من المجسات الرفيعة التي يمكن أن تصيب حتى إذا كانت بعيدة عن جسم الحيوان.

الأعراض

قد تسبب لسعة قنديل البحر أي شيء بدءا من الطفح الجلدي البسيط إلى الحساسية الشديدة. في معظم الناس لا تحتا- لاستشارة الطبيب.

ومن أعراض اللسعة ما يلي:

- انتشار الانتفاخات الناتجة عن اللسع
- الألم الحارق
- تقلص العضلات

يظل الألم لمدة حوالي نصف ساعة، بينما تظل آثار اللسعة لمدة يوم تقريباً قبل أن تزول.

الإسعافات الشائعة

عند الإصابة بقنديل البحر، قم بإزالة أية مجسات عن طريق إزاحتها بكارت ائتمان أو مشط أو بالحافة السميكة للسكين. يمكن إزالة المجسات الضخمة بملقط. لا تحك المجسات لإزالتها – لأن هذا سيجعل حالة اللسعة أسوأ.

بمجرد إزالة المجسات، اغسل المنطقة بماء البحر وحكها بكحول أو خل لمدة نصف ساعة أو إلى أن يزول الألم. كما يمكنك استخدام الأمونيا المخففة إذا لم تجد المواد الأخرى. لا تستخدم الماء العذب لغسل الجلد ولا تضع عليه ثلجا.

لتهدئة اللسعة، ضع عليها كريم حلاقة أو معجون بيكربونات الصوديوم واحلق المنطقة. ثم كرر غسلها بالكحول أو الخل لمدة ربع ساعة. وأخيرا استخدم كريم هيدروكورتيزون لعدة أيام على المنطقة المصابة.

عضة الثعبان

دعنا نبدأ الحديث بإقرار حقيقة مهمة للغاية، ألا وهي أن كل الثعابين في أمريكا الشمالية تقريبا ليست سامة. في الواقع هناك نوعان من الثعابين السامة فحسب في الولايات المتحدة: الحية ذات الثقب والحية المرجانية. ومن أنواع الحية ذات الثقب نوع اسمه مقسين الماء والحية نحاسية الرأس والحية ذات الأجراس. (يمكن أن تجد تفاصيل عن هذه الثعابين في قسم "التعرف على الثعابين".)

تحدث معظم عضات الثعابين.عندما يحاول الشخص الاقتراب من الثعبان – مثلاً محاولاً قتله أو تحريكه أو اللعب به. وفي بعض الأحيان، يهاجم الثعبان هجوماً مشروعًا. حيث يتعرف الشخص على الثعبان ويحاول الهروب منه فيقوم الثعبان بعضه.

الأعراض

من أعراض عضة الثعابين ما يلي:

- ألم في مكان اللدغة
- تورم وتغير اللون
- العرق
- الدوار
- الغثيان
- العطش

- الصداع
- صعوبة في التنفس
- صدمة
- التعثر في الحديث
- سيلان اللعاب
- الارتجاج
- التشنجات

الإسعافات الشائعة لعض الثعابين .

تحذير: كان علاج عض الثعابين في الماضي عن طريق قطع مكان العضة ومص السم بالفم. ولكن هذه الطريقة لم تعد مستخدمة ولا ينصح بها لعدة أسباب. أولاً، قد يتلف القطع الأنسجة التحتية. ثانيًا، قد تلوث البكتريا والجراثيم الموجودة في الفم الجرح وتسبب العدوى.

عليك أن تبعد المصاب عن الثعبان. لأن كون الثعبان قد أصابه مرة لن يمنع من أن يصيبه مرة أخرى. إذا كنت تستطيع قتل الثعبان دون أن تعرض نفسك للخطر، فافعل ذلك واحتفظ برأس الثعبان لمعرفة نوعه.

هدئ المصاب واجعله يبقى ساكنًا لأن النشاط يمكن أن يسرع من انتشار السم في الجسم. إذا كنت تستطيع، احمل المصاب إلى مكان آمن أو اجعله يمشي ببطء.

ثم اتصل بالإسعاف، إذا كنت على بعد ساعات من الإسعاف، حاول أن تذهب بأسرع وقت ممكن. حيث إن الترياق يجب أن يعطى للمصاب قبل مرور أربع ساعات من العض ليكون مؤثرا. قد يختلف هذا الوقت بالنسبة للأطفال أو إذا كان الثعبان كبيراً جداً.

التعرف على الثعابين

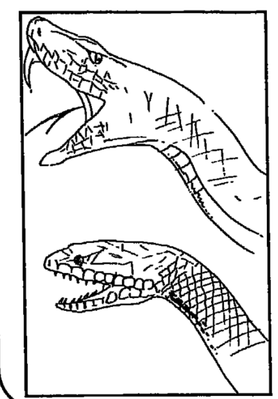
إذا كانت معظم الثعابين غير سامة، فكيف تستطيع التمييز بين القليل السام وباقي الثعابين؟ فيما يلي بعض المؤشرات.

تتميز الحية ذات الثقوب بعدة سمات. أولا، لها رأس مثلثي الشكل مسطح وأعرض من العنق. كما تتميز بأن حدقة العين بيضاوية الشكل (كما في القطط) ويوجد ثقب بين الأنف والعين. كما يمكنك أن ترى الأنياب وعندما يعض الثعبان، يبدو على الجسم علامات ثقب أو اثنين. أما بالنسبة للثعابين غير السامة، فإنك لن تجد ثقوب، ولكنك ستجد علامات تشبه حدوة الحصان مكان الأسنان. ولكي نصبح أكثر تحديداً:

- يمكن أن تنمو الحية ذات الأجراس ليصل طولها إلى ٨ قدم. ومن سماتها المميزة الجرس الموجود في نهاية الذيل.
- الحية ذات الرأس النحاسية أصغر حجمًا - يصل طولها إلى ٤ قدم فقط. وتترك على الجسم علامات تشبه المعين. عندما تنزعج يمكن أن تحرك ذيلها ولكن ليس لها أجراس.
- الحية قطنية الفم (أيضًا يطلق عليها مقسين الماء) يصل طولها أيضًا لأربعة أقدام. وتأخذ اسمها من البطانة البيضاء الموجودة في فمها والتي تظهر عندما نفتح فمها.

● الثعابين المرجانية مخططة بخطوط سوداء وحمراء ومحددة بحلقات صفراء وبيضاء ولها وجه أسود اللون. ويمكن أن يصل طولها لثلاثة أقدام. وعلى عكس الحية ذات الثقوب، حدقة العين مستديرة وقد تظهر الأنياب أو لا تظهر حسب النوع. عندما تعض، تمضغ سمها في المصاب ولا تترك آثار ثقوب.

الثعابين غير السامة لديها حدقة عين مستديرة. كما إنها لا يوجد لديها ثقوب بين العين والأنف أو أنياب أو أجراس.



أثناء انتظار الإسعاف أو الطبيب، اغسل مكان العضة بالماء والصابون وراقب معدل نبض وتنفس المصاب وقم بالإنعاش القلبي الرئوي عند الضرورة. كما يجب أن تبحث عن أي علامات للصدمة. يمكنك وضع المريض في وضع الصدمة (يستلقي على ظهره ويرفع ساقيه حوالي ١٢ بوصة) ما دامت المنطقة المصابة لن تكون مرفوعة. انظر الفصل الرابع للحصول على مزيد من

المعلومات حول أعراض الصدمة. لمزيد من المعلومات انظر الفصل الثاني عشر.

إذا كانت العضة في العنق أو منطقة الرأس، يجب أن تتبع التعليمات والقواعد وتجعل المصاب يستلقي على أي شيء بحيث يكون رأسه أدنى من قلبه. ولكن هذا الاحتمال ضعيف جداً، لأن الثعابين عادة ما تعض في المنطقة تحت الركب.

تلميح: إذا لم يكن من الممكن أن تطلب الإسعاف أو إذا كان الثعبان كبيراً جداً، يمكنك استخدام أداة خاصة يطلق عليها المستخرج. عندما توضع على العضة، تستخدم الأداة المص لمنع السم من الانتشار في الجسم.

عضات الثعابين غير السامة

يمكن علاج عضات الثعابين غير السامة تماما مثل أي جرح آخر. (انظر الفصل الأول لمزيد من التفاصيل حول الجروح.)

تلميح

إذا كنت تريد إبعاد الكائنات المزعجة عنك، عليك أن تستمع للنصائح التالية:

- **عليك أن ترتدي ملابس تغطي جسمك:** قميص بأكمام طويلة وبنطلون طويل وجورب طويل وحذاء لتمنع الحشرات والثعابين من عضك. تأكد من إغلاق القميص والبنطلون جيدا عند الرسغ والكاحل لمنع أي كائن من الدخول إلى الجسم.

- **ارتداء الملابس فاقعة اللون يجعلك هدفًا أسهل للحشرات،** لذلك عليك أن تلتزم بارتداء اللون الأبيض أو الألوان الطبيعية.

- **رش المبيدات الحشرية:** هناك بعض المبيدات الحشرية التي يمكنك أن ترشها على جسمك وعلى ملابسك لمنع الحشرات من الاقتراب منك. اقرأ التعليمات المكتوبة على علبة المبيد لكي تعرف الكمية التي ينبغي أن ترشها حتى لا تزيد أو تقل عنها.

- **لا تضع أية عطور:** إن تعطير الجسم ربما يؤدي إلى جذب الحشرات.

- **تعرف على أماكن الحيوانات والحشرات الضارة:** إن نصف المعركة في تجنب اللدغ أو العض هي تجنب الأماكن التي قد توجد فيها هذه الحيوانات والحشرات مثل الحشائش الطويلة والمناطق المجاورة للماء وأكوام الخشب.

- **انتبه لخطواتك:** في المناطق التي تعيش فيها الثعابين، البس أحذية عالية وانتبه لخطواتك. إذا رأيت ثعبانًا، امنحه المسافة الكافية ولا تقترب لتتحقق منه.

الفصل السابع

العقاقير المخدرة وإساءة استخدامها

يشتمل هذا الفصل على:

- **التعرف على أخطار العقاقير المخدرة**
- **التعرف على العقاقير المخدرة وأنواعها**
- **معالجة نتائج تعاطي العقاقير المخدرة**

العقاقير المخدرة هي مواد تنتج استجابة معينة في الجسم. هناك احتمال لإساءة استخدام جميع العقاقير المخدرة - سواء المسموح بها (كالنيكوتين) أو غير المسموح بها أو الموصى باستخدامها. وينجم عن إساءة استخدام العقاقير المخدرة تدمير حياة أشخاص وفقد السيطرة على النفس، كما تؤدي بالشخص المتعاطي إلى سلك سلوك خطير وإلى فقد صحته.

تكمن الجاذبية في العقاقير المخدرة في قدرتها على تغيير مزاج الإنسان ورؤيته للأمور. ويستخدمها بعض الناس لتخفيف الألم؛ بينما يستخدمها البعض الآخر للهروب من الضغوط والمشاكل الحياتية. ولكن إساءة استخدام العقاقير المخدرة وفرط استخدامها غالبًا ما يؤدي إلى الإدمان وهو سلوك لا إرادي يحدث بعد الإكثار من تعاطي العقاقير المخدرة لفترة. وثمة أنواع

من العقاقير المخدرة التي تصيب الشخص بالإدمان بشكل أسرع من أنواع أخرى. فالكوكايين مثلا يعتبر من العقاقير التي يدمنها الإنسان بسرعة.

ولكن مع كل هذه الأخطار للمواد المخدرة، يمكنها أن تصنع المعجزات. حيث تساعد العقاقير المخدرة التي يصفها الأطباء في علاج الأمراض والتئام الجروح ويستخدمها البعض في حياتهم اليومية. ولكن المهم أن تستخدم بحكمة وتبعًا لوصفة الطبيب أو المتخصص لأنها يمكن أن تسبب أخطارًا جسيمة إذا زادت الجرعة. بالإضافة إلى ذلك، هناك بعض تركيبات العقاقير المخدرة أو خلط العقاقير المخدرة مع أنواع معينة من الأطعمة والكحول قد تسبب أمراضا.

تعريف العقاقير المخدرة

العقاقير المخدرة وخاصة تلك التي تؤثر على العقل يمكن تناولها عن طريق الاستنشاق أو البلع أو الامتصاص من خلال الجلد أو الحقن. وهي مقسمة إلى فئات عامة:

الشم

يمكن تناول العقارات المخدرة بطرق مختلفة: البلع والحقن والامتصاص عن طريق الجلد مثلا. وهناك طريقة شائعة الاستخدام في الوقت الحالي بين الشباب وهي استنشاق المخدر، وهو ما يعرف باسم الشم.

يمكن استخدام الكثير من المنتجات المختلفة كمواد للشم، وهناك الكثير من العقارات الموجودة في المنزل. ومن ضمن هذه العقارات المخدرة مثبت الشعر والكريمة المخفوقة والصمغ والطلاء والجازولين. يتم استنشاق المنتج عن طريق الأنف أو بوضعه في حاوية أو حقيبة بلاستيكية ثم استنشاق الهواء داخل الحقيبة.

وتذكر الإحصائيات أن حوالي ٧ مليون طفل ما بين الخامسة والسابعة عشر عاما قد جربوا شم العقارات المخدرة. إلا أن هذا العمل خطير ويؤدي إلى قتل خلايا المخ وقد يسبب الوفاة دون تحذير. ومن ضمن أعراضه الغثيان والدوار وفقد القدرة على التنسيق والتلعثم في الحديث والشعور بالاضطهاد والارتياب وتشوش البصر والصداع والاكتئاب وعدم انتظام نبضات القلب.

إذا شككت في حالة شم مخدرات، اتصل بالإسعاف واتبع التعليمات الخاصة بتسمم الاستنشاق، التي ستجدها في الفصل الخامس.

مصطلحات علمية:

☜ **الخوافض:** هذه العقاقير المخدرة تبطئ وتهدئ الإشارات المارة في الجهاز العصبي المركزي. ومن ضمنها الكحول وأملاح حامض البربتيوريت والمسكنات والمهدئات.

- **المخدرات:** المخدرات هي مواد مسكنة للألم ويمكن إدمانها ومن ضمنها الأفيون والكودين والهيروين والمورفين.
- **المنشطات:** هذه العقاقير المخدرة تسرع الإشارات للجهاز العصبي المركزي وينتج عنها تنشيط الإنسان وزيادة طاقته وانتباهه. ومن هذه المنشطات الكوكايين والأمفيتامين والكافيين والنيكوتين.
- **عقاقير الهلوسة:** هذه العقاقير تؤدي إلى الهلوسة وتغير الطريقة التي ينظر بها الإنسان للعالم. ومن ضمن هذه العقاقير LSD وecstasy وmescaline (ميسكالين) وPCP (أو الفينسيكليدين) وماريجوانا (يطلق عليها أحيانا الحشيش).

أخطار العقاقير المخدرة

في بادئ الأمر قد يلجأ الشخص إلى العقاقير المخدرة من أجل الشعور بالنشوة. ولكن طبيعة هذه العقاقير تجعل الشخص غير قادر على تركها بعد ذلك. في البداية يكون الشخص معتمد على العقار نفسيا فحسب. ولكن كلما زاد تعاطيه له، يصبح الاعتماد جسديا. ودون العقار، يعاني الشخص أعراض انسحاب المخدر من الجسم كالرعشة والغثيان والحمى والتقلصات العضلية. والأخطر من ذلك، أن الجسم يحتاج لكميات أكبر من العقار للوصول إلى نفس الدرجة من النشوة - تأثير يطلق عليه التحمل. ويصبح الشخص معتمدا على العقار المخدر لتأدية وظائف الجسم.

وفيما يلي بعض علامات إدمان العقاقير المخدرة:

- تغيرات في الشخصية والسلوك
- تراجع في مستوى أداء الشخص في عمله
- تغيرات في عادات الشخص وفي صحته ومظهره
- الابتعاد عن الأصدقاء والعائلة
- وجود عقاقير مخدرة مع الشخص
- التسمم المتكرر

لا يمكن علاج الاعتماد على العقاقير المخدرة بالإسعافات الأولية. عادة ما يتطلب العلاج سحب السم من الجسم بواسطة أطباء متخصصين وبرنامج علاج طويل المدى. ولكن إساءة استخدام العقاقير المخدرة يمكن أن يؤدي إلى حالات طارئة، لا سيما تناول جرعة زائدة من المخدر وانسحاب المخدر من الجسم.

انسحاب المخدر من الجسم

يحدث انسحاب المخدر من الجسم إذا كان الجسم لا يحصل على كمية العقار المخدر التي اعتاد عليها. ومن أعراضه:

- الآلام
- القشعريرة
- التقلصات العضلية
- التشنجات

- جفاف الماء
- الغثيان والقيء
- السلوك المضطرب
- الرجفة
- الضعف
- فقدان الوعي

ويعد انسحاب المخدر من الجسم من الحالات الطبية الخطيرة. وأول ما يجب أن تفعله هو أن تتصل بالإسعاف على الفور. إذا كنت تعرف نوع العقار المخدر الذي يتعاطاه المصاب، اخبرهم به.

في الفترة التي تسبق وصول الإسعاف، راقب العلامات الحيوية للمصاب. افحص معدل نبضات القلب ومعدل التنفس وتأكد من فتح مجرى الهواء. إذا توقف المصاب عن التنفس أو توقف قلبه، ابدأ الإنعاش القلبي الرئوي على الفور (إذا كنت مؤهلاً لذلك).

إذا لم يحدث شيئا، ساعد المصاب على آن يبقى هادئا. وقم بفك الملابس الضيقة وتدفئة المصاب. إذا فقد المصاب الوعي، ضعه في وضع الاستفاقة (على أحد جانبيه بينما يكون الساق والذراع العلوي منحنيا لتدعيم الجسم). أيضا لا تحاول أن تنصح المصاب أو تعطيه محاضرة عن تعاطي المخدرات وأضرارها ولا تحاول أن تناقش معه الأمر بموضوعية ومنطقية.

وذلك لأن المصاب ليس في حالة تسمح له باستيعاب ما تقوله وسيذهب كلامك أدراج الرياح.

تحذير: إذا أصبح الشخص عنيفا، لا تقف في طريقه. **تذكر**: من الصعب في الكثير من الأحيان السيطرة على الشخص المدمن لأنه يكون في غير وعيه. بدلا من المخاطرة، اطلب المساعدة.

في مثل هذه المواقف يكون هناك احتمال لحدوث صدمة. راقب علامات الصدمة مثل الشفاة أو الأظافر الزرقاء والجلد الرطب والضعف. (ستجد المزيد من المعلومات عن الصدمة في الفصل الخامس.)

إذا حدثت تشنجات، لا تحاول أن تقيد المصاب ولا تضع أي شيء في فمه. فقط حاول قدر استطاعتك أن تمنع المصاب من الاصطدام بأي شيء. (ستجد المزيد من المعلومات حول التشنجات في الفصل الثاني عشر.)

تناول جرعة زائدة من العقار المخدر

يحدث هذا إذا أصبحت نسبة العقار المخدر سامة. وربما يكون السبب هو تناول كمية كبيرة من عقار مخدر غير مصرح به ولكن تناول جرعة زائدة من العقار المخدر قد يحدث في مواقف بريئة. حيث إن بعض المرضى قد ينسون أنهم قد تناولوا الدواء ويتناولون جرعة أخرى. أو قد يقرءوا اسم الدواء خطأ. في حالات أخرى، قد يخلط المريض العقار المخدر مع مشروب كحولي ويعاني من التسمم.

ومن علامات تناول جرعة زائدة من العقار المخدر ما يلي:

- السلوك العنيف والخوف
- الهلوسة
- العرق
- الخمول
- صعوبة التنفس
- الغثيان والقيء
- كبر أو صغر حجم حدقة العين بشكل ملحوظ
- التشنجات
- الغياب عن الوعي

تلميح

إذا لم تكن متأكدًا، فاسأل!

يقال إن خير الأمور الوسط. ولكن المغالاة في تناول المشروبات الكحولية يعد واحداً من العادات السيئة في الكثير من البلاد. وأعراض هذه الحالة معروفة: عدم القدرة على السيطرة على النفس وعلى التنسيق والتلعثم في الحديث والغثيان والقيء. ولكن قد يعني تناول جرعة زائدة أعراضا آخطر من ذلك: فقدان الوعي وصعوبة التنفس وعلامات الصدمة.

ليس من الضروري إجراء الإسعافات الأولية إذا كان المريض نائما ويتنفس بشكل طبيعي وكان النبض طبيعيا وكان الجلد لونه طبيعي.

يجدر بك أن تشجع المريض على

النوم في وضع الاستفاقة. سيساعد هذا الوضع على جعل مجرى الهواء نظيفا إذا كان المريض يتقيأ أو يسيل لعابه. حيث إن وجود القيء في مجرى الهواء قد يؤدي إلى الاختناق. كما يمكن أن يدخل إلى الرئتين ويلوثهما ويزيد من احتمال العدوى.

يجب أن تتصل بالإسعاف على الفور إذا لاحظت علامات الصدمة مثل تحول لون الشفاه والأصابع إلى اللون الأزرق ورطوبة الجسم والضعف. افتح مجرى هواء المريض وقم بإجراء التنفس الصناعي عند الضرورة (وإذا كنت مؤهلاً لذلك) أثناء انتظار الإسعاف.

إذا وجدت نفسك مع شخص يحتمل أن يكون قد تناول جرعة زائدة من عقار مخدر، اتصل بالإسعاف أولاً. وحاول أن تعرف نوع العقار الذي تعاطاه وكمية الجرعة ووقت تعاطيها. ابحث عن أية أدلة مثل المواد المستخدمة في تعاطي المخدر والزجاجات المحتوية على العقار وزجاجات الحبوب الفارغة. ثم اتصل بمركز التحكم في السموم لطلب النصيحة.

يتم التعامل مع حالة تعاطي جرعة زائدة من العقار المخدر تماما كالتعامل مع أعراض انسحاب المخدر من الجسم. عليك أن تتصل بالإسعاف ثم تراقب العلامات الحيوية للمصاب. افحص معدل نبضات القلب ومعدل التنفس وتأكد من فتح مجرى الهواء. إذا توقف المصاب عن التنفس أو توقف قلبه، ابدأ الإنعاش القلبي الرئوي على الفور (إذا كنت مؤهلاً لذلك).

إذا لم يحدث شيئًا، ساعد المصاب على أن يبقى هادئًا. وقم بفك الملابس الضيقة وتدفئة المصاب. لا تحاول أن تبقي المصاب يقظًا. إذا أصبح الشخص عنيفًا، لا تقف في طريقه.

الفصل الثامن
الاختناق

يشتمل هذا الفصل على:

- أسباب الاختناق
- علامات وأعراض الاختناق
- الإسعافات الأولية
- استراتيجيات الوقاية من الاختناق

الاختناق هو الحالة التي صنعت الإسعافات الأولية أساسًا من أجلها. يمكن إزالة الجسم الذي يعوق التنفس من مجرى الهواء إذا كان الشخص الذي يجري الإسعافات الأولية منتبهًا وقادرًا على التصرف حيال هذه المواقف وبالتالي يستطيع المصاب التنفس بشكل طبيعي. ولكن في حالة عدم إتاحة الإسعافات الأولية بسرعة، قد ينتج اختناق المصاب وموته على الفور. طبقا لإحصائيات مؤسسة القلب الأمريكية، يسبب الاختناق نتيجة وجود شيء في مجرى الهواء وفاة ما يقرب من ٣٠٠٠ شخص كل عام.

يحدث الاختناق إذا حُجِزَ شيء صلب في مجرى الهواء وأعاق التنفس. وعادة ما يحدث إذا كان الشخص يأكل وأخذ نفسًا خطأ أو ضحك. نتيجة لذلك، بدلاً من اتجاه الطعام إلى المريء ثم إلى المعدة، يدخل في القصبة الهوائية.

لحماية طفلك: تحدث حوالي ثلثي حالات الوفاة بالاختناق في الأطفال تحت سن الرابعة. ومن أسباب حدوث الكثير من حالات الوفاة بالاختناق في الأطفال الصغار آن آسنانهم لم تنمو بعد وبالتالي لا تقطع الطعام بالشكل المطلوب في بعض الأحيان. والسبب الثاني هو ميل الأطفال لوضع كل شيء في أفواههم.

كما تزيد فرصة الاختناق عند الأشخاص الذين يركبون طقم أسنان صناعية نظرا لأنهم لا يملكون إحساسًا كاملاً في الفم. ولكن على أية حالة، هناك خطورة في تناول الطعام دون طقم الأسنان، ولذا فالحل هو أن تتناول الطعام بحرص.

تحذير: ثمة شيء آخر يقلل الإحساس داخل الفم وهو تناول الكحوليات، لذلك ينصح بعدم تناول الخمر إطلاقًا نظرًا لكثرة أضرارها على الصحة. كما يمكن آن يعني التسمم آن الشخص قد ياكل بسرعة أكبر ودون انتباه، مما يزيد من إمكانية الاختناق.

الأعراض

إن أكثر علامات الاختناق وضوحًا هو أن يمسك الشخص حنجرته ولا يستطيع الكلام.

وتتضمن الإشارات الأخرى ما يلي:

- محاولات يائسة للتنفس، وأحيانا تكون متبوعة بأصوات حادة عالية
- تحول لون الوجه والشفتين واليدين إلى اللون الأزرق

- عدم القدرة على التنفس
- الغياب عن الوعي



شكل (٨-١): تستطيع التعرف على الشخص المصاب بالاختناق من هذه الأعراض.

تلميح

تحدثنا في الجزء السابق من الفصل عن دخول جسم غريب إلى مجرى الهواء، ولكن من الممكن أيضًا أن تبتلع جسم غريب. وليس ابتلاع جسم غريب أمر يهدد الحياة، ولكنه يتطلب الرعاية الصحية.

وأفضل شيء يجب أن تفعله هو أن تتصل بطبيب وتصف له المشكلة. ولا تسمح للمصاب بالأكل أو الشرب إلى أن تتكلم مع الطبيب. أيضا لا تعطي للمصاب ملين لكي تسرع عملية الهضم إلا إذا نصحك الطبيب بذلك. وقد يطلب منك مراقبة البراز لتلاحظ عندما يخرج الجسم الغريب.

الإسعافات الشائعة

يجب التعامل مع الأطفال (تحت سن سنة) بشكل يختلف عن البالغين في حالة الاختناق. كذلك يجب التعامل مع الأشخاص الواعين بشكل يختلف عن الغائبين عن الوعي. وفيما يلي بعض الإرشادات.

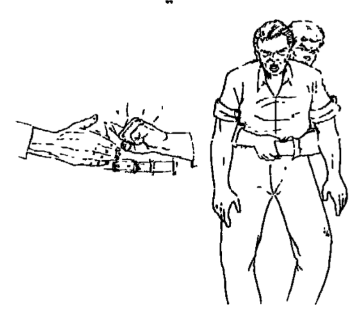
التعامل مع الأطفال فوق سن سنة والبالغين الواعين

أول ما يجب أن تفعله هو أن تسأل الشخص البالغ سؤالاً واضحًا "هل تختنق؟" إذا كان الشخص يستطيع الكلام أو السعال أو التنفس، لا تفعل شيئًا. كل ما عليك هو أن تجعل المصاب يجلس في وضع مريح ويسعل إلى أن يخرج الشيء الذي ابتلعه. لا تعطه خبزًا أو ماءً أو دواءً للسعال.

إذا كان الشخص لا يستطيع التنفس أو السعال أو الحديث، اتصل بالإسعاف على الفور. ثم طبق على المصاب طريقة هيمليك إلى أن يطرد الجسم الغريب أو يفقد الوعي (انظر شكل ٨-٢). لتطبيق الطريقة قم بعمل ما يلي:

- قف خلف الشخص وضع ذراعيك تحت إبطه.
- ضم قبضتك واجعل الإبهام في منتصف بطن المصاب - فوق السرة تماما. لا تقترب من الحافة السفلية من القفص الصدري.
- اضغط على قبضتك باليد الأخرى.
- ادفع قبضتك إلى الداخل والخارج في بطن المصاب بسرعة لكي تخرج الهواء المحبوس في الرئتين للخارج من القصبة الهوائية وبالتالي يطرد الجسم الغريب.

☜ تابع هذه العملية إلى أن يخرج الشيء أو إلى أن يفقد المصاب الوعي.



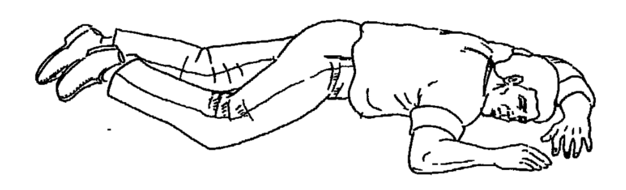
شكل (٨-٢): تابع تطبيق طريق هيمليك على المصاب إلى أن يخرج الجسم الغريب من صدره أو يفقد الوعي.

تلميح: إذا كنت وحيدا عندما تبدأ في الاختناق، لا تخف - يمكنك أن تطبق طريقة هيمليك على نفسك. ضم قبضتك وضع الإبهام في منتصف معدتك، فوق السرة تماما. قم بالضغط على قبضتك باليد الأخرى وادفعها بقوة للداخل والخارج إلى أن يخرج الشيء المحبوس في صدرك.

تلميح: إذا كان الشخص المختنق ضخم الجثة أو كانت امرأة حامل، بدلا من وضع القبضة على البطن، ضعها على منتصف القفص الصدري (وليس على الضلوع أو على الحافة السفلية للقفص الصدري). ثم اضغط على قبضتك للداخل والخارج. استمر إلى أن يخرج الشيء من المصاب أو يفقد وعيه (وفي تلك الحالة استمر في تنفيذ التعليمات التي ستجدها في القسم التالي في التعامل مع المصابين فاقدي الوعي).

أيضا، لا تدخل أصابعك في فم الطفل (تحت ثماني سنوات). لأن الفتحة صغيرة جدا، وقد تدفع الشيء للداخل مرة أخرى.

بمجرد أن يزول الخطر، ساعد المصاب وضعه في وضع الاستفاقة إلى أن تصل الإسعاف (انظر شكل ٨-٣). هذا يعني أن يرقد المصاب على جانبه ويحني ذراعه وساقه العلوية لكي تدعم جسمه.



شكل (٨-٣): وضع الاستفاقة

تلميح: حتى إذا زال الجسم الغريب، يجب أن تقوم بفحص طبي على الشخص الذي مر بتجربة الاختناق. وذلك لأن حبس الشيء في الصدر وكذلك قوة الإسعافات الأولية قد تؤدي إلى أي تلف. كما إن هناك احتمال أن الشيء لم يخرج ككل، ولكنه دخل في الرئتين مسافة أعمق. وقد يسبب هذا إعادة الاختناق في وقت لاحق أو عدوى.

الأطفال فوق سن سنة والبالغون فاقدو الوعي

إذا كان المصاب فاقداً للوعي، اتصل بالإسعاف وضع المصاب على ظهره. وضع رأسه للخلف وانظر إن كان يستطيع

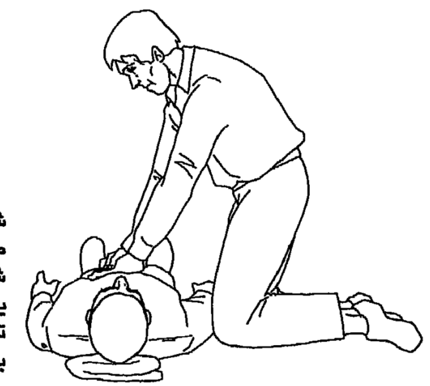
التنفس. لا تبحث في فم المصاب عن شيء محبوس - قد ينتهي بك الأمر إلى إدخاله لعمق أكبر.

إذا كان الشخص يتنفس، انتظر مع المصاب إلى أن تصل الإسعاف. لا تحاول أن توقظه ولا تعطه أي شيء يأكله أو يشربه. حاول أن تدفئه ولكن لا تضع رأسه على وسادة - الزاوية قد تمنع المصاب من التنفس بشكل طبيعي.

إذا كان الشخص لا يتنفس، ابدأ التنفس الصناعي. ضع رأس المصاب للخلف، قم بإغلاق أنفه واعطه نفسين في فمه. ربما يبقى النفس لحوالي ثانية واحدة. يمكنك أن تتأكد من أن الهواء يدخل للرئتين إذا كان الصدر يعلو ويهبط مع كل نفس. اجعل الصدر يهبط قبل أن تمنحه النفس الآخر.

إذا كان صدر المصاب لا يعلو ولا يهبط، أرجع الرأس ثانية وحاول ثانية. إذا كنت لا تزال لا تحصل على نتائج، ستضطر لعمل شكل آخر من طريقة هيمليك.

ولكي تنفذ هذا الشكل من طريقة هيمليك، باعد بين قدمي المصاب. ضع مؤخرة يدك بين السرة والحافة السفلية من القفص الصدري للمصاب (انظر شكل ٨-٢). غطها بيدك الأخرى وادفعها ست إلى عشر مرات للداخل والخارج.



شكل (٨-٤): تنفيذ طريقة هيمليك على شخص فاقد الوعي يختلف قليلا عن تنفيذها على شخص بالغ واعي.

انظر إن كان الشيء قد خرج. لكي تفعل ذلك، امسك اللسان والفك بيد واحدة وضع إصبعا منحنيا من اليد الأخرى داخل الخد إلى قاعدة اللسان. إذا كان الشيء هناك، أخرجه.

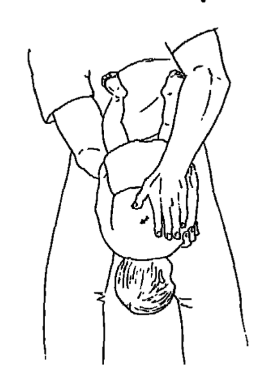
إذا كان الشيء لا يزال في مجرى الهواء، حاول أن تعطيه نفسين ثانية بالتنفس الصناعي. إذا لم تظهر نتيجة، نفذ الطريقة الأخرى من هيمليك ست إلى عشر مرات. استمر في هذه الدورة إلى أن يخرج الشيء أو تصل الإسعاف. إذا انتابت الشخص تشنجات، اتبع التعليمات في الفصل الثاني عشر.

الرضيع تحت سن السنة (اليقظ)

إذا كان الرضيع يسعل ويستنشق الهواء بشكل جيد، لا تتدخل مطلقا. فقط دعه ينام في وضع مريح ويسعل بحريته.

إذا كان لا يستطيع السعال أو التنفس أو البكاء – أو إذا كان يتنفس بضعف، اتصل بالإسعاف. لا تحاول أن تتحسس الشيء المحبوس في حنجرته بإصبعك. قد تدفعه مسافة أكبر.

ولكي تجري الإسعافات الأولية لطفل صغير مختنق عليك أن تضربه على ظهره (انظر شكل ٨–٥). اجعل وجه الطفل لأسفل بمحاذاة ذراعك، جاعلا رأسه في اتجاه يدك. واجعل رأسه منخفضة عن باقي جسمه واسنده بيدك. اسند ذراعك على فخذك لدعمها.

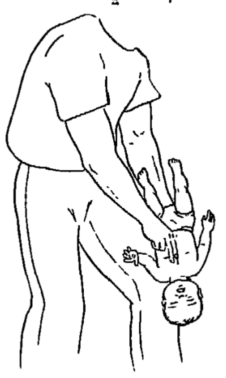


شكل (٨–٥): اضرب الطفل على ظهره إذا كان مستيقظا ويعاني من الاختناق.

ثم اضربه على ظهره بمؤخرة يدك. اضرب الطفل بقوة بين كتفيه. وعندئذ سيخرج الشيء الذي يحدث الاختناق.

بعد أربع ضربات، اقلب الطفل بحيث يكون ظهره مستندا على فخذك. ثم اجعل الرأس تحت الصدر ثانية، ضع إصبعك

السبابة والأوسط في منتصف القفص الصدري للطفل، تحت الحلمتين مباشرة (انظر شكل ٨-٦). اضغط على الصدر أربع مرات للداخل . أعد الكَرَّة إلى أن يخرج الشيء أو يفقد الطفل الوعي. إذا فقد الطفل الوعي، اتبع التعليمات التي ستأتي في القسم التالي.



شكل (٨-٦): اضغط على القفص الصدري للطفل إذا لم يخرج الجسم الغريب من صدره بعد أن تضربه على ظهره أربع ضربات.

الرضيع تحت سن سنة (فاقد الوعي)

إذا كان الرضيع فاقدا للوعي، اتصل بالإسعاف على الفور. واجعله ينام على ظهره لتبدأ في الإسعافات الأولية.

الخطوة الأولى هي أن تفتح مجرى الهواء. يمكنك أن تفعل ذلك عن طريق دفع رأسه للخلف من الجباة والذقن. لا تضغط على المنطقة ذات الأنسجة الضعيفة تحت الذقن وتأكد من أن الرضيع يفتح فمه. يساعد ذلك على التنفس.

راقب تنفس الطفل. إذا لم يكن يتنفس، اتبع التعليمات التي أدرجناها عن التنفس الصناعي.

إذا كان صدر الطفل لا يعلو ويهبط، اضربه على ظهره واضغط على صدره كما فعلنا في حالة كون الطفل يقظا. ثم انظر في الفم لترى ما إذا كان الشيء قد خرج من صدره. إذا رأيته، أخرجه من فمه ولكن لا تبحث عنه في فم الطفل دون أن تراه لأن الفتحة صغيرة جدا وربما تدفع الشيء مرة أخرى للداخل.

أعد تلك العملية إلى أن يطرد الشيء أو إلى أن تصل الإسعاف.

ملحوظة عن الغرق

قررت جمعية القلب الأمريكية والصليب الأحمر الأمريكي ما يلي: لا تطبق طريقة هيمليك على الأشخاص الذين عانوا من الغرق، وإنما على الاختناق الناتج عن حبس جسم غريب في مجرى الهواء. وذلك لأن طريقة هيمليك تؤدي إلى سعال صناعي فحسب عن طريق دفع عضلة الحجاب الحاجز ودفع الهواء في القصبة الهوائية.

تلميح إذن ماذا يمكننا أن نفعل للشخص الذي تعرض للغرق؟ بدلاً من طريقة هيمليك، اعتمد على التنفس الصناعي فحسب لإدخال الهواء إلى الرئتين.

الوقاية من الاختناق

فيما يلي بعض الأشياء التي يمكنك تنفيذها للوقاية من الاختناق:

- حاول أن تبعد الأشياء الصغيرة عن الأطفال. بالنسبة للأطفال الصغار، اشتري لعبا لا تتكون من أجزاء صغيرة يمكن فصلها.
- امنع الأطفال من الجري أو اللعب أثناء وضع طعام أو حلوى أو لعب في أفواههم.
- قطع الطعام إلى أجزاء صغيرة.
- امضغ الطعام جيدا قبل البلع، وخاصة إذا كنت تستخدم طقم أسنان صناعي.
- لا تتحدث (أو تضحك) أثناء امتلاء فمك.
- لا تشرب الكحوليات.

بغض النظر عن تركيزك على الوقاية من الاختناق، هناك احتمال قائم دائما في أن يحدث الاختناق. أعد نفسك بأخذ دروس في الإسعافات الأولية تتضمن التدريب على طريقة هيمليك.

الفصل التاسع

التعرض للبرد : لسعة الصقيع والتجمد

يشتمل هذا الفصل على:

- **معلومات عن لسعة الصقيع.**
- **معالجة لسعة الصقيع**
- **تعريف التجمد**
- **معالجة التجمد**

ترتبط كلمة لسعة الصقيع أو التجمد في الكثير من الأحيان بالمكتشفين الضالين في الجليد وهم يحاربون العواصف الثلجية في طريقهم إلى القطب. ولكن لسعة الصقيع يمكن أن تحدث في حديقة منزلك، ربما أثناء جرف الجليد أو حتى في منزلك إذا تركت الثلج على جلدك لفترة طويلة.

تعريف لسعة الصقيع

ينتج عن لسعة الصقيع تجمد أنسجة الجلد. وفي بعض الحالات تتكون بللورات ثلجية في النسيج وتظل تكبر نتيجة لأنها تستنزف الماء من الخلايا المحيطة بها. في أحيان أخرى قد يسبب تجمد الأنسجة جلطة تمنع الدم من الوصول للمناطق الأخرى، مما يسبب تلف الأنسجة. وقد تؤدي الحالات الشديدة من لسعة الصقيع إلى غنغرينا (موت الأنسجة) وربما تصل إلى البتر.

والسبب الرئيسي في لسعة الصقيع هو درجات الحرارة المنخفضة والتي يسببها عادة الطقس البارد والرياح العالية. ولكن ثمة عوامل أخرى تعقد تأثير البرد. حيث إن ارتداء الملابس الضيقة والمبتلة وارتداء الأحذية الضيقة (تمنع دوران الدماء الدافئة) يشجع على حدوث لسعة الصقيع. كما قد تلعب الحالات المرضية مثل ضعف الدورة الدموية والتعب وبعض الأمراض (مثل البول السكري) دورًا مهمًا. كذلك فإن التدخين والمشروبات الكحولية يمكن أن يسهم في حدوث لسعة الصقيع.

تؤثر لسعة الصقيع في الغالب على الأطراف - القدمين واليدين - والوجه والأنف. وذلك لأن هذه الأجزاء ليست قريبة من أية عضلة كبيرة (تنتج الحرارة) ولضعف الدورة الدموية فيها عن باقي أجزاء الجسم وكذلك فهي عادة ما تترك معرضة للبرد.

الأعراض

لسعة الصقيع الخفيفة تتميز بالأعراض التالية:

- مرونة الجلد (وليس تجمده)
- شحوب وبرودة الجلد
- لا توجد آلام
- بعد التدفئة تترك منطقة حمراء اللون

لسعة الصقيع الظاهرية تتميز بالأعراض التالية:

- صلابة الطبقة العليا من الجلد في حين تكون الطبقات الأخرى مرنة
- شحوب الجلد

لسعة الصقيع الشديدة تتميز بالأعراض التالية:

- صلابة الجلد
- شحوب الجلد
- تخدر المنطقة المصابة بعد الشعور بالألم الشديد
- بعد التدفئة تظهر نفطات

الإسعافات الشائعة

أول شيء يجب أن تفعله هو أن تدخل المصاب، بعيداً عن البرد. اجعل المصاب يخلع أي ملابس ضيقة تعيق الدورة الدموية. ثم اطلب المساعدة. إذا كان الشخص يعاني من لسعة صقيع شديدة (كان جلده صلب)، اتصل بالإسعاف على الفور.

إذا كنت على بعد أكثر من ساعتين من الإسعاف، يجب أن تعالج لسعة الصقيع بنفسك عن طريق غمر الجزء المصاب في ماء دافئ. لا تسلط عليه حرارة مباشرة كالمدفئة أو النار لأن الجلد معرض للحرق بسهولة جدا في هذا الوقت. أيضا لا تحاول أن تذيب لسعة الصقيع إلا إذا كنت متأكدا من أنك تستطيع حمايتها من إعادة التجمد.

استخدم ماء درجة حرارته ١٠٢ إلى ١٠٦ درجة فهرنهايت واحفظه في هذه الدرجة إلى أن تلين الأنسجة. عادة ما تستغرق التدفئة حوالي من ٢٠ إلى ٤٠ دقيقة. إذا كان الجزء المصاب لا يمكن غمره في الماء (مثل الأنف)، ضع عليه كَمَّادة مغمورة في الماء الدافئ. يمكن إعطاء المصاب مسكن للألم أثناء إذابة لسعة الصقيع، إذ أن رجوع الدم إلى الأنسجة المصابة يسبب الألم.

تلميح: استخدم ترمومتر لقياس درجة حرارة الماء. إذا كان الماء أسخن من ١٠٦ درجة فهرنهايت، فهناك خطورة من حرق المصاب، وإذا كان أبرد من ١٠٢ درجة فهرنهايت، لن تذوب لسعة الصقيع بسرعة. إذا لم يكن لديك ترمومتر، اختبر الماء بيديك أو بمرفقك.

تحذير: هل تذكر بللورات الثلج التي حدثتك عنها؟ بلورات الثلج هي السبب في عدم جدوى حك جلد المصاب لتدفئته. إذ أن الحك يمكن أن يدفع هذه البللورات إلى الخلايا المجاورة ويسبب تلفها. كما إنه ليس من المجدي أن تحك الجلد بالثلج أو بالجليد أو بالكحول.

بمجرد أن يصبح المصاب دافئًا، جفف الجلد وضع ضمادة معقمة. إذا كانت أصابع اليد أو القدم مصابة بلسعة الصقيع، ضع الضمادة بينها. إذا ظهرت نفطات، لا تفتحها وقم بتغطيتها بحرص.

حاول ألا تحرك المصاب بعد تدفئته إلا في أضيق الحدود ولا تدلك الجزء المصاب (الذي ربما يكون تالفا). كذلك لا تسمح للمصاب بالمشي.

علاج التجمد

تبلغ درجة حرارة الجسم الطبيعية حوالي ٩٨,٦ درجة فهرنهايت، ولدى الجسم طرق متعددة للحفاظ على هذه الدرجة الطبيعية. ويحدث التجمد إذا انخفضت درجة الحرارة الداخلية بما يكفي للتأثير على أجهزة الجسم. معظم الناس يموتون عندما تنخفض درجة الحرارة إلى ٨٠ درجة فهرنهايت.

يحدث التجمد نتيجة للتعرض لدرجات حرارة قاسية أو ارتداء ملابس مبتلة أو الانغماس في ماء بارد أو البقاء لفترة طويلة في حجرة باردة. والأشخاص الذين يتسمون بضعف في الدورة الدموية والمدخنين ومدمني الكحوليات أكثر عرضة للتجمد من الأشخاص العاديين، كما هو الحال في كبار السن والأطفال. أيضا الأشخاص المصابين بمرض البول السكري.(الذي يؤثر على الدورة الدموية) معرضين للتجمد.

الأعراض

قد يكون التجمد بسيطًا أو شديدًا. وفيما يلي بعض أعراض التجمد البسيط:

- الارتعاد
- الرغبة في التبول
- التيبس والترنح

- التلعثم في الحديث
- التوتر

في حين إن لسعة الصقيع عادة ما تصيب اليدين والقدمين، يشتكي المصابون بالتجمد من برد في الظهر والمعدة.

أما أعراض التجمد الشديد فهي كما يلي:

- عدم الارتعاد
- التلعثم في الحديث
- السلوك غير العقلاني
- النعاس
- برودة الجلد
- تيبس العضلات
- بطء التنفس ومعدل القلب
- زرقة وشحوب الجلد

إذا حدث تطور في الحالة، قد تؤدي إلى الغياب عن الوعي والسكتة القلبية. أكثر من نصف الأشخاص المصابين بالتجمد الشديد يموتون.

تحذير: قد يبدو المصابين كما لو كانوا قد فقدوا الحياة في حين إنهم ما زالوا يعيشون - يكون المصاب باردا ومتيبسا ولا يبدو أنه يتنفس، ولكنه ما زال حيا. لهذا السبب، لا تفترض موت شخص تجده مستلقيا في البرد. فقط استدعي الإسعاف.

الإسعافات الشائعة

إذا كانت الحالة بسيطة، قم بتطبيق الإسعافات الأولية على المصاب ثم استدع الإسعاف. إذا كانت حالة التجمد شديدة، اتصل بالإسعاف على الفور.

أول شيء يجب أن تفعله هو أن تدخل المصاب، بعيدا عن البرد. في الحالات البسيطة من التجمد، حاول ألا تجعل المصاب يتحرك بقدر الإمكان وأن تبقيه دافئا. اجعل المصاب يخلع أي ملابس ضيقة تعيق الدورة الدموية. ثم استخدم غطاءا (مكون آخر من مكونات حقيبة الإسعافات الأولية) للحفاظ على حرارة الجسم، واستعن بحرارة جسمك لتدفئته. كذلك يمكنك وضع كمادات ماء دافئ عليه. ويستحسن أن يحتسي المصاب شرابا دافئا إذا كان يستطيع البلع بسهولة - ولكن ابتعد عن المشروبات المحتوية على الكافيين لأنها تعيق الدورة الدموية.

إذا كان الشخص يعاني من تجمد شديد، وكنت قد طلبت الإسعاف، راقب معدل نبض المصاب وتنفسه. إذا توقف القلب (هناك احتمال لإصابته بسكتة قلبية)، ابدأ في عمل إنعاش قلبي رئوي، إذا كنت مدربا على ذلك. إذا قل معدل التنفس عن ست مرات في الدقيقة، ابدأ التنفس الصناعي. إذا كان المعدل أكثر من ست مرات في الدقيقة، لا تتدخل.

تحذير: لا تضغط على صدر المصاب من أجل التنفس الصناعي إلا إذا كنت متأكدا من توقف القلب. لأن الضغط المتكرر قد يؤدي إلى سكتة قلبية في حالة إصابة الشخص بالتجمد.

كما إن الشخص المصاب بالتجمد يكون أكثر عرضة للإصابة بلسعة الصقيع. عالج التجمد أولا عند تطبيق الإسعافات الأولية.

هل نلت ما يكفيك من البرد؟ الفصل التالي يزودك ببعض المعلومات عن التعرض للحرارة.

الفصل العاشر
الإصابات الناتجة عن ارتفاع الحرارة

يشتمل هذا الفصل على:

- **درجات الإعياء الناتج عن ارتفاع الحرارة**
- **طلب المساعدة عند ارتفاع درجة الحرارة بشكل ملحوظ**
- **علاج الحرارة**

ربما كان الأمر لا يتعدى مباراة كرة تنس في يوم حار من أيام الإجازة الصيفية أو عدم تناول ما يكفي من السوائل قبل يوم عمل شاق أو محاولة حرث الحقل في يوم من الأيام شديدة الحرارة. كل هذا من الأسباب المحتملة لحدوث التقلصات والإعياء وضربة الحرارة: الدرجات الثلاثة للإصابات الناتجة عن ارتفاع درجة الحرارة والتي تسبب في الحالات البسيطة الألم وفي الحالات الخطيرة تلف الأعضاء وربما الوفاة.

التقلصات الناتجة عن ارتفاع الحرارة

من أوائل العلامات التي تشير إلى ارتفاع درجة حرارة الجسم حدوث تقلصات. هذه التقلصات تنتج عندما يفقد الجسم الكثير من الملح نتيجة للعرق لفترة طويلة. وغالبا ما يحدث عندما يظل الشخص يتدرب لفترة طويلة في الحرارة ولا يأخذ ما يكفيه من سوائل.

مصطلحات علمية: يسبب عدم حصول الجسم على ما يكفيه من السوائل حالة يطلق عليها الجفاف، وفيها تقل كمية المياه في الجسم. ومن السهل أن يحدث الجفاف. بل إن الإنسان عندما يعطش، فهو يعاني من الجفاف إلى حد ما.

الأعراض

من علامات التقلصات الناتجة عن ارتفاع درجة الحرارة ما يلي:

- تقلصات في الساقين أو المعدة
- العرق
- عدم التركيز
- الضعف

الشخص الذي يعاني من التقلصات الناتجة عن ارتفاع درجة الحرارة عادة ما تكون درجة حرارة جسمه طبيعية.

الإسعافات الشائعة

هذه التقلصات من المشاكل البسيطة جدا ولكنها إذا لم تعالج، قد تؤدي إلى أمراض أخرى أكثر خطورة. والخطوة الأولى لإسعاف المصاب هي أن تجلسه في مكان بارد. اجعل المصاب يجلس في الظل أو ينتقل إلى غرفة مكيفة الهواء. كذلك يمكنك أن تمنحه كوبا من الماء البارد.

لتهدئة التقلصات، اجعل المصاب يفرد العضلة التي تؤلمه. ولا تدلكها لأن التدليك لن يجدي وربما يجعل العضلة تؤلمه بدرجة أكبر.

بمجرد أن يبتعد الشخص عن الحرارة، فأعطه مشروباً بارداً. يساعد الماء والملح (١/٢ ملعقة شاي ملح على ربع لتر ماء) على إنعاش مخزون الجسم - يساعد الملح الجسم على امتصاص الماء بسرعة أكبر. لا تعطي الشخص المصاب بتقلصات نتيجة للحرارة أقراص ملح لتهدئة التقلصات. حيث إنها يمكن أن تسبب الشعور بالغثيان والقيء. وربما تفيدك المشروبات ذات المحاليل الكهربية مثل الجاتوراد والمشروبات الأخرى التي يشربها الرياضيون.

مصطلحات علمية: ابتعد عن الكحوليات والمشروبات المحتوية على الكافيين؛ لأن هذه المشروبات مدرة للبول، لذلك فإنها ستجعل الجسم يفقد المزيد من الماء. كما إنها تتدخل في طريقة الجسم في تنظيم درجة الحرارة.

لحماية طفلك: إذا أصيب طفل بتقلصات من جراء ارتفاع الحرارة، اطلب مساعدة متخصص. على الرغم من إن هذه التقلصات من المشاكل البسيطة، إلا إن الأطفال الصغار وكبار السن يتأثرون بها بشدة عن البالغين الأصحاء. لا تستهتر بجدية هذه المشكلة.

الإعياء الناتج عن ارتفاع الحرارة

الإعياء الناتج عن ارتفاع الحرارة أشد خطورة من التقلصات ولكنه ليس بنفس خطورة ضربة الحرارة. وهو يحدث عندما يفقد الجسم كمية كبيرة من الماء أو لا يحصل على السوائل الكافية.

الأعراض

من علامات الإعياء الناتج عن ارتفاع الحرارة ما يلي:

- العرق الغزير
- الصداع
- الدوار
- الضعف
- الغثيان والقيء

تكون درجة حرارة المصاب طبيعية.

الإسعافات الشائعة

أول ما يجب أن تفعله في هذه الحالة أن تبعد المصاب بعيدا عن الحرارة. استخدم حجرة مكيفة الهواء أو ضعه في بقعة باردة الهواء لكي تخفض درجة حرارته.

بمجرد أن تنخفض درجة حرارة المصاب، اجعله يجلس ويفرد ساقيه ويرفعهما حوالي ١٢ بوصة بعيدا عن الأرض. اخلع عنه الملابس الضيقة وأعطه بعض الماء البارد المذاب فيه ملح (١/٢

ملعقة شاء ملح على ربع لتر ماء). لا تعط المصاب أقراص ملح لأن من آثارها الجانبية الغثيان والقيء.

ويمكنك إعطاء المصاب مشروب من المحاليل الكهربية، مثل الجاتوراد. ولكن لا تجعله يشرب أي مشروب به كافيين.

تلميح: لعلاج الإعياء الناتج عن ارتفاع درجة الحرارة، من الأفضل أن تعمل كمادات ماء بارد للمصاب. أو تقوم بلف المصاب في غطاء مبتل وتشغل مروحة في اتجاهه. تقوم المروحة بتبخير الماء، مما يهدئ من درجة حرارة المصاب.

إذا لم تهدأ الحالة في غضون نصف ساعة، عليك أن تطلب مساعدة طبيب متخصص نظرا لإمكانية تطور الحالة إلى ضربة حرارة.

ضربة الحرارة

ضربة الحرارة من الحالات الخطيرة التي قد تسبب الوفاة إذا لم تعالج بالشكل الملائم. وهي تحدث عندما ترتفع درجة الحرارة الداخلية لجسم المصاب عن ٩٨,٦ درجة فهرنهايت وذلك نتيجة عدم وجود سوائل كافية في الجسم وارتفاع الحرارة بشكل مبالغ فيه وممارسة عمل شاق في جو شديد الحرارة.

الأعراض

من ضمن علامات ضربة الحرارة ما يلي:

- ارتفاع درجة حرارة الجسم (أكثر من ١٠٢ درجة فهرنهايت)

- جفاف الجلد وسخونته
- لون البول أصفر غامق
- سرعة النبض ولكن مع ضعفه
- سرعة التنفس
- الارتباك
- الضعف
- التشنجات
- الغياب عن الوعي

الإسعافات الشائعة

إذا كنت تشك في الإصابة بضربة حرارة، أو إذا ازدادت التقلصات أو الإعياء الناتج عن ارتفاع الحرارة سوءًا، اتصل بالإسعاف.

بعد ذلك حاول خفض درجة حرارة المصاب في أسرع وقت ممكن. وهذا يعني نقل المريض إلى مكان بارد أو حجرة مكيفة الهواء وخلع الملابس الضيقة.

يمكنك خفض درجة حرارة المُصاب بعدة طرق. على سبيل المثال، اعمل كمادات ماء بارد على المصاب أو قم بلفه في غطاء مبتل ووجه المروحة على هذا الاتجاه. في الحالات بالغة الخطورة، يمكنك أن تغمس المصاب في حوض به ماء بارد أو في حمام

سباحة أو غدير. ولكن لا تفعل هذا إلا إذا كنت تستطيع مراقبة حالة المصاب جيدا.

تلميح: لا تقلق من ترطيب جسم المصاب بماء مثلج أو كمادات باردة - ليس هناك من ضرر في هذا. فكل ما نبغيه هو خفض درجة حرارته في أسرع وقت ممكن.

أثناء خفض درجة حرارة المصاب، اجعله يرقد على ظهره ويرفع ساقيه حوالي ١٢ بوصة عن الأرض. راقب علامات حدوث صدمة للمصاب. يمكنك الرجوع للفصل الرابع لمعرفة المزيد عن علامات الصدمة.

إذا فقد المريض الوعي، ابقَ بجواره وراقب معدل تنفسه ومعدل نبضاته. وكن على استعداد لإجراء التنفس الصناعي عند الضرورة.

إذا بدأ المريض يصاب بتشنجات، لا تقيده مطلقا ولكن احمه من الاصطدام بأي شيء. وستجد المزيد عن التشنجات في الفصل الثاني عشر.

تحذير: تؤثر ضربة الحرارة على الأصحاء الذين يمكثون لفترة طويلة في الشمس. كما تؤثر على الأطفال وكبار السن والأشخاص الذين لديهم مشاكل في الدورة الدموية. لذلك عليك أن تأخذ حذرك وتعالج أعراضها فور اكتشافها.

الفصل الحادي عشر

حالات الطوارئ في التنفس

يشتمل هذا الفصل على:

- شرح تفصيلي لعملية التنفس
- أسباب حالات الطوارئ في التنفس
- عندما يتوقف التنفس: القصور التنفسي
- مشاكل التنفس الأخرى

يعتبر التنفس هو أهم وظائف الجسم للحياة. وكما تعرف، يتكون الجسم من خلايا تحتاج للأكسجين لكي تقوم بوظيفتها. ويدخل الشهيق الهواء هذا الأكسجين الذي يمتص بعد ذلك في التدفق الدموي ويصل إلى الخلايا. في الوقت نفسه، يخلص الزفير الجسم من الفضلات مثل ثاني أكسيد الكربون. إذا توقف التنفس - يطلق على هذا قصور التنفس - حتى إذا كان ذلك لفترة قصيرة، قد تتلف خلايا المخ. بل إن الخبراء يقولون إن الوفاة تحدث بعد ست دقائق من توقف المريض عن التنفس.

ولكن عدم القدرة على التنفس هي واحدة فقط من طوارئ التنفس. إذ إن المصاب يمكن أن يكون لديه صعوبة في التنفس ولكنه قادر على إدخال هواء في الرئتين. وربما يعاني من سرعة التنفس. ويغطي هذا الفصل هذه المشكلات بالتفصيل.

أسباب مشاكل التنفس

المخ والحنجرة وعضلات الرأس والعنق والرئتين والقفص الصدري وعضلة الحجاب الحاجز، كلها تلعب دورا في عملية التنفس، لذلك ليس من المدهش أن يكون للمشاكل المتعلقة بالتنفس أسباب شتى. على سبيل المثال، قد يؤثر الالتهاب على وظائف الرئة. إذا حدث قصور في القلب، قد يتجمع السائل في الرئتين. حتى الشد العضلي يمكن أن يؤثر على أخذ نفس عميق.

وستجد بعض الأسباب الشائعة لمشاكل التنفس في أجزاء أخرى من الكتاب. وفيما يلي دليل على أماكن وجود معلومات علاجها:

- **الاختناق:** إذا حجز جسم أو سائل في مجرى الهواء، يكون من المستحيل التنفس. إذا حدث هذا قد يكون من الضروري تنفيذ طريقة هيمليك، وستجد معلومات تفصيلية عن الموضوع في الفصل الثامن.
- **الحساسية الشديدة:** بعض الأشخاص معرضين للصدمة الاستهدافية، وهي شكل من الأشكال النادرة ولكن الخطيرة من الحساسية. عندما تحدث للمريض صدمة استهدافية، يتورم مجرى الهواء ويصبح التنفس صعبا. ويغطي الفصل الثاني عشر هذا الموضوع.
- **توقف القلب:** غالبا ما يتوقف التنفس في حالات توقف القلب. كما ستعرف فيما بعد، يصاحب التنفس الصناعي الإنعاش القلبي الرئوي.

- **التسمم**: يمكن أن تكون صعوبة التنفس علامة من علامات التسمم، خاصة إذا صاحبت أعراض مثل الغثيان والصداع والرعشة والحمى وانكماش حجم حدقة العين والرؤية غير الواضحة. ويمكن أن تجد المزيد من المعلومات عن التسمم في الفصل الخامس.
- **تناول جرعة زائدة من العقاقير المخدرة**: من أعراض تناول جرعة زائدة من العقاقير المخدرة صعوبة التنفس والعرق والهلوسة والتخدر والسلوك العدواني والغثيان والقيء. انظر الفصل السابع لمزيد من المعلومات عن المخدرات.
- **جروح الصدر**: يمكن أن يؤثر إصابة الصدر بجرح على القفص الصدري والرئتين وبالتالي على التنفس. في بعض الأحيان، قد يخترق الجرح الرئة نفسها. هذا النوع من الجروح يطلق عليه الجرح الماص، وهو يحتاج لعناية خاصة، كما هو موضح في الفصل الثاني.

صعوبة التنفس

ماذا تفعل إذا واجه أحد الأشخاص صعوبة في التنفس أثناء وجودك؟ إذا كنت تعرف أن الشخص مصاب بحالة معينة، مثل الربو، عامله تبعًا لذلك. أما إذا كنت لا تعرف السبب، فلا تقلق. لست بحاجة لمعرفة المسبب لمشكلة صعوبة التنفس حتى تجري له الإسعافات الأولية.

تلميح: طبيعة مشاكل التنفس هي أن الشخص قد لا يكون قادرًا على قول ما يسبب المشكلة. يستحسن وضع بطاقة مع المريض تحدد الأمراض التي يعاني منها حتى يمكن علاجه فور حدوث مشكلة. إذ أن الربو والسكر والقلب وبعض الأمراض الأخرى قد تؤدي إلى صعوبة التنفس، ولكل منها إجراءات مختلفة لعمل الإسعافات الأولية.

الأعراض

فيما يلي بعض العلامات التي تبين معاناة الشخص من مشكلة في التنفس:

- ضيق التنفس
- صعوبة أخذ نفس عميق
- السعال
- تحول الأظافر والشفتين إلى اللون الأزرق

الإسعافات الشائعة

إذا كان الشخص يعاني من صعوبة في التنفس، عليك أن تتصرف بسرعة. اتصل بالإسعاف في حالة وجود مشاكل خطيرة أو مشاكل في التنفس مصاحبة لألم في الصدر (الذي قد يكون علامة من علامات النوبة القلبية). في كل الحالات، عليك أن تفحص معدل نبض المصاب ومعدل تنفسه.

تلميح: لا تتردد في طلب المساعدة. عليك أن تفترض دائمًا أن الحالة تسوء.

إذا كان الشخص في وعيه ويتنفس، يمكنك أن تدعه يجلس في وضع مريح. عليك أن تطمئنه وتهدئه لأن الذعر والضغط قد يسبب سوء حالة مشاكل التنفس. عليك أن تخلع عن الشخص أية ملابس ضيقة.

تحذير: لا تحاول رفع رأس المصاب على وسادة. لأن هذا قد يسبب غلق مجرى الهواء ويجعل التنفس أكثر صعوبة. أيضا لا تجعله يأكل أو يشرب أي شيء. لأن هذا قد يسبب الاختناق.

إذا كان الشخص فاقدا للوعي ويتنفس، عليك أن تلفه وتجعله يرقد على جنبه مع ثني الساق والذراع العليا لدعم الجسم. في حالة إصابة النخاع الشوكي، لا تحرك المصاب إلا في حالة الضرورة القصوى.

أثناء انتظار وصول الإسعاف أو الطبيب، راقب معدل تنفس ومعدل نبض المصاب. إذا توقف المصاب عن التنفس، عليك أن تقوم بإجراء التنفس الصناعي (انظر القسم التالي لمعرفة كيفية عمل ذلك).

توقف التنفس والتنفس الصناعي

عندما يتوقف التنفس، أحيانا ينقذ التنفس الصناعي حياة المريض. ومن الأفضل أن يجريه شخص مدرب على الإسعافات

الأوليــة. إذا كنت غــيــر واثق من قــدرتك على إجــرائه، اتصل بالإسعاف على الفور.

تلميح: حتى إذا كنت تعرف كيفية إجراء التنفس الصناعي، اجعل شخص آخر ينصل بالإسعاف وقم أنت بإجراء التنفس الصناعي. إذا كنت وحيدا مع المريض، قم بإجراء التنفس الصناعي لدقيقة أو دقيقتين، ثم سارع بالاتصال بالإسعاف ثم استمر في إجراءات الإسعافات الأولية.

من أجل إجـراء التنفس الصناعي، اجـعل المريض يرقـد على ظهـره. أرجـع رأسـه للخلف وانحـنـي تجـاهه لتـرى مـا إذا كـان يتنفس. لا تبــحث في فم المريض عن الشـيء الذي يمنعــه من التنفس - لأنك قد تدفع الشيء للداخل.

بعد ذلك، قم بسد فتحتي أنف المريض وضع فمك حول فمه. امنح المريض نفسين عمـيقين. يسـتـغـرق كل نفس ثانية واحـدة. يمكنك أن تعرف مـا إذا كـان النفس يصل إلى الرئتين إذا ارتفع الصـدر وهبط مع كل نفس. اجـعل الصـدر يـهبط قـبل أن تمنحـه النفس الثاني.

الاختناق

إذا لم يرتفع صـــدر المريض أو يهبط، ففي الغالب مجرى الهواء مسدود. أرجع رأسه للخلف أكثر وحاول ثانية. إذا لم تحصل على نتائج أيضا، ستضطر للضـغط عدة مرات على بطن المريض، وقم بإجراء طريقة هيمليك عليه.

لكي تقوم بطريقة هيمليك، باعد بين فخذي المصاب. ضع راحة يدك بين السرة والحرف السفلي

من عظام الصدر. وغطي يدك باليد الأخرى واضغط عليه من ست إلى عشر مرات بسرعة. (انظر الفصل الثامن لمزيد من التوضيح.)

ثم انظر لتعرف ما إذا كان الجسم الذي يسد مجرى الهواء قد خرج. ولكي تفعل ذلك امسك اللسان والفك بيد واحدة وابحث بإصبع السبابة الخاص باليد الأخرى في جانبي فم المصاب.

إذا كان الشيء موجودا، أخرجه.

إذا كان الشيء لم يخرج بعد كل هذا، حاول أن تمنح المريض نفسين بالتنفس الصناعي. إذا لم تجد نتيجة، اضغط ست إلى عشر مرات على الصدر. واستمر في هذه الدورة إلى أن يخرج الشيء.

إذا بدأ المريض يعاني من التشنجات، اتبع التعليمات المذكورة في الفصل الثاني عشر لعلاجها.

للبالغين - إذا كان القلب ما زال ينبض - عليك أن تعطي المريض نفس كل خمس ثواني. للأطفال تحت سن عام، عليك أن تعطي الطفل نفس قصير كل ثلاث ثواني. للأطفال حتى سن الثامنة، أعطي الطفل نفس كل أربع ثواني.

تحذير: طالما الشخص يتنفس، داوم على إجراء التنفس الصناعي. عليك أن تستمر إلى أن يبدأ في التنفس بنفسه ثانية أو إلى أن تصل الإسعاف.

إذا توقف قلب المريض، ستحتاج لإجراء الإنعاش القلبي الرئوي، وهو مزيج من التنفس الصناعي والضغط على الصدر. انظر الفصل الثاني عشر لمزيد من التوضيح.

الإعياء الناجم عن الارتفاع

في مستوى سطح البحر، يكون الهواء مضغوطا بثقل باقي الغلاف الجوي الذي يُحَمِّل عليه. ولكن في الارتفاعات المنخفضة مثل ١٠,٠٠٠ قدم (يصل طول جبل إفرست إلى ٢٩,٠٢٨ قدم) يكون الهواء أخف ويحتوي على أكسجين أقل، مما يسبب صعوبة التنفس. في ارتفاع ١٨,٠٠٠ قدم، ستحصل على نصف كمية الأكسجين التي تحصل عليها عند مستوى سطح البحر. ويؤدي نقص الأكسجين إلى إعياء مؤقت. وفي الحالات الخطيرة، قد يسبب الوفاة.

الأعراض

تتضمن أعراض الإعياء الناجم عن الارتفاع ما يلي:

- صعوبة في التنفس
- صعوبة في النوم
- تخاذل قوى الجسم
- الارتباك

يصف بعض الناس الإعياء الناتج عن الارتفاع كإرهاق وتعب وغثيان.

الإسعافات الشائعة

إذا كنت في جولة سريعة في الجبال ليوم أو يومين بالسيارة، لن تعاني في الغالب من مثل هذا النوع من الإعياء. ولكن كلما

طالت مدة بقائك في مكان مرتفع، وكلما أجهدت نفسك، كلما زادت فرصة الإصابة بهذا الإعياء.

تلميح: لتجنب الإعياء الناجم عن الارتفاع، عليك أن تصعد ببطء. إذا كنت تنوي تسلق الجبال، فاسترح لعدة أيام. وإذا كان من الممكن، انزل لارتفاع ٢٠٠٠ قدم قبل أن تتوجه للنوم. إذ يقول الخبراء إن النوم في مكان منخفض يمنع الإصابة بالإعياء الناجم عن الارتفاع.

إذا حدث مثل هذا الإعياء، فعليك أن تأخذ الأمر بجدية. لا تتسلق لارتفاع أكثر من هذا إلى أن تزول الأعراض، انزل لارتفاع أقل ثانية. إذا ساءت حالتك، فاطلب مساعدة شخص متخصص.

تحذير: قد يؤدي الإعياء الشديد إلى الاستسقاء الرئوي الذى قد يؤدي إلى الوفاة وفيه تتجمع السوائل في الرئتين. ومن أعراض الاستسقاء الرئوي الصداع والغثيان والهلوسة وقصور التنفس والسعال الشديد الذي يؤدي إلى طرد دم وسماع صوت بقبقة في الصدر. إذا لم تعالج الحالة، قد تؤدي إلى الغيبوبة ومن ثم إلى الوفاة.

الربو

بالطبع، ليست كل مشكلات التنفس تنتج عن قصور تنفس. فالربو على سبيل المثال، مرض مزمن يسببه التهاب الرئتين. عند حدوث نوبة، يصبح الممر بين الرئتين ضيقا ويعيق التنفس.

ويصبح المريض قادرا على الشهيق ولكنه لا يستطيع الزفير ويتراكم ثاني أكسيد الكربون في الجهاز التنفسي.

ما الذي يسبب حدوث نوبة الربو؟ قد يسببها برودة الجو أو الحساسية أو الضغط أو الأعمال الشاقة وغيرها.

الأعراض

تتضمن أعراض نوبة الربو ما يلي:

- السعال والتنفس بصوت يشبه الصفير
- ضيق الصدر
- انتفاخ فتحتي الأنف في كل نفس

في النوبات الشديدة، قد يعاني المريض من:

- عدم القدرة على الحديث
- تحول لون الجلد والأظافر إلى اللون الأزرق
- زيادة معدل نبضات القلب
- العرق
- القلق

الإسعافات الشائعة

عادة ما يوصف للأشخاص المصابين بهذا المرض استخدام جهاز استنشاق أو أي دواء آخر لإيقاف النوبة. ساعد المريض

على أن يتخذ وضعا مريحا وساعده على تناول الدواء. إذا كان المريض ليس لديه الدواء أو لا يتحسن، فاطلب الإسعاف على الفور أو اطلب طبيب متخصص. عليك أن تظل هادئا - وتفعل كل ما بوسعك لتهدئة المريض - أثناء النوبة. إذ أن الذعر يجعل من الصعب أن يأخذ نفسه.

العلاج الطبيعي: إذا استشعرت حدوث نوبة ربو، فثمة علاج يمنع الحالة من أن تسوء. يمكنك أن تعطي المريض أعشاب الإفدرا ephedra (يمكن أن تؤكل نيئة أو مغلية في الشاي) والكايين وبذور التبغ الهندي والزرنيخ وهو علاج طبيعي يهدئ القلق والارتباك. ولكن لا تعتمد على العلاج الطبيعي وحده إذا كانت المشكلة خطيرة.

تلميح: إذا كانت حالة الربو لم تشخص من قبل في المريض، اكتب أي أعراض تحدث واطلب مساعدة طبيب متخصص حتى يمكن تحديد المشكلة بدقة. هناك حالات أخرى يمكن أن تسبب عدم القدرة على التنفس - على سبيل المثال، الأعراض الأولية لقصور القلب المحتقن هي سماع صوت صفير في التنفس وصعوبة التنفس.

الخناق

لحماية طفلك: هذه الحالة عدوى فيروسية غالبا ما تحدث في الأطفال. في الخناق، تتورم الحنجرة (صندوق الصوت) والقصبة الهوائية، مما يسبب ضيق مجرى الهواء وسماع صوت

في التنفس وصعوبة التنفس. كما ينتج عن العدوى الكثير من المخاط الذي يتجمع في حنجرة الطفل ويعوق تنفسه. وعادة ما يصيب الخناق الطفل بعد إصابته بالبرد. معظم الحالات ليست خطيرة - على الرغم من إنها تسبب الذعر للآباء.

الأعراض

من أعراض الخناق ما يلي:

- سماع صوت صفير في التنفس
- صعوبة التنفس
- الدوار
- تخدر الأصابع
- الارتباك والقلق
- الجُشَّة

الإسعافات الشائعة

عادة ما يختفي الخناق من نفسه في أقل من سبعة أيام. ولكن على أية حال، أثناء الإصابة به يمكن اتخاذ الخطوات التالية:

أولا، هدئ من روع الطفل. إذا استراح الطفل. سيستريح مجرى الهواء ويتسع.

يمكنك دائما استخدام البخار لإذابة المخاط في مجرى الهواء وتيسير التنفس. خذ الطفل للحمام وأغلق الباب. ثم افتح الماء الساخن في الحوض ، إلى أن يمتلئ الحمام بالبخار. إذا تركت الطفل حوالي ربع ساعة في البخار، سيذوب المخاط.

العلاج الطبيعي: لمنح حمام البخار قدرة أكبر على تخفيف الخناق، أضف عشر نقاط من زيت الأوكاليبتوس إلى مصدر الماء. ومن الأدوية الطبيعية المستخدمة في المنازل عشب خانق الذئب الذي يهدئ الطفل ويريحه.

وهناك طريقة أخرى وهي الخروج بالطفل في ليلة باردة. إذ أن تنفس الهواء البارد سيؤدي إلى إذابة المخاط.

معظم نوبات الخناق لا تغيب أكثر من عدة ساعات. ربما ينصح الطبيب باستخدام أدوية الكورتيزون لإذابة المخاط من مجرى الهواء وتقليل التورم. ولكن أدوية السعال ليست فكرة جيدة لأنها لا تحارب العدوى وتتدخل في قدرة الطفل على السعال لإخراج المخاط الموجود في الحنجرة.

انتبه: إذا لم يتحسن الخناق لمدة أسبوع وبدأ الطفل يعاني من سيلان اللعاب أو فتح الفك للتنفس أو أصابته حمى، عليك أن تتصل بطبيب على الفور. فيما يلي أعراض التهاب اللسان المزماري. يمكن أن يؤدي التهاب اللسان المزماري إلى إعاقة عملية التنفس ويجب أن يعالج في أقرب وقت ممكن. في الوقت نفسه، اجعل الطفل في وضع الجلوس لتساعده على التنفس بسهولة.

سرعة التنفس

يعتبر التنفس السريع من الأمراض المصاحبة للقلق والضغط، كما يمكن أن ينتج عن حالات مرضية معينة وكذلك عن بعض الأدوية. كما يعتبر التنفس السريع عرضا لبعض الحالات المرضية. على سبيل المثال، إذا تنفس الطفل بسرعة، فمن الممكن أن يكون مصابا بحمى.

الأعراض

من الأعراض التي قد تصاحب سرعة التنفس ما يلي:

- القلق
- سرعة نبض القلب
- ضيق الحنجرة
- تخدر اليدين أو الذراعين او الساقين
- تعرق اليدين أو حدوث تقلصات بهما

ما هو الخطر من التنفس بسرعة شديدة؟ يحدث عدم اتزان بين الأكسجين وثاني أكسيد الكربون في الدم، مما يسبب الدوار والغياب عن الوعي.

ويعتبر الربو مرتبطا بسرعة التنفس، لذلك إذا حدثت هذه المشكلة أكثر من مرة، عليك بزيارة طبيب ليشخص لك المرض.
تذكر: لن تستطيع التعامل مع المشكلة بشكل صحيح إلى أن تشخصها بشكل صحيح.

الإسعافات الشائعة

إذا كان هناك شخص ما يتنفس بسرعة شديدة، عليك أن تبقى هادئا وأن تطمئنه. حاول أن تجعل المريض يتنفس ببطء وعمق. وربما يعيد التنفس في حقيبة ورقية المريض لحالة التنفس الطبيعية. إذا لمْ تجد حقيبة، قم بتغطية الفم بلطف بمنشفة نظيفة أو استخدم يديك. التزم بهذه الطريقة إلى أن تبطئ سرعة التنفس.

إذا أصيب المريض بالإغماء، لا تقلق. في حالة التنفس السريع، ربما يستأنف المريض تنفسه الطبيعي بعد أن يفقد الوعي. إذا حدث ذلك، لن تحتاج للرعاية الطبية إلا إذا أصيب المريض بنوبة أخرى.

الفصل الثاني عشر
النوبات المفاجئة

يشتمل هذا الفصل على:

- **التعامل مع النوبات القلبية**
- **تشخيص السكتة الدماغية**
- **التشنجات ونوبات الصرع**
- **الغياب عن الوعي والإغماء**
- **الطوارئ الناجمة عن أمراض السكر**
- **منع حدوث الصدمة الاستهدافية والتعامل معها**

يعتبر مرض القلب والصرع ومرض السكر من الأمراض المزمنة التي قد ينجم عنها إعياء مفاجئ يستدعي الإسعافات الأولية. فمرض القلب على سبيل المثال، يمكن أن يؤدي إلى النوبة القلبية. كما إن الشخص المصاب بمرض السكر قد يحتاج للإسعافات الأولية فجأة في حالة زيادة أو نقص مستوى السكر في الدم بشكل مبالغ فيه. ويغطي هذا الفصل تلك المشكلات التي قد تطرأ عليك على حين غرة.

النوبة القلبية

مصطلحات علمية: على الرغم من أن النوبة القلبية تنتاب المريض فجأة، إلا أن من الممكن أن تحدث نتيجة لحالة

مرض القلب التاجي. وفي مرض القلب التاجي، تتجمع رواسب شحمية على جدران الشرايين التي تغذي عضلة القلب. وفي بعض الأحيان تتكون جلطة أو أي سدة أخرى في هذه الشرايين والتي ربما تسبب نوبة قلبية. وعندما تسد الرواسب أو الجلطات هذه الشرايين، لا تستطيع العضلة الحصول على الدم والأكسجين الذي تحتاج إليه وربما يتلف القلب. ويطلق على عدم وصول الأكسجين للخلايا النوبة القلبية.

ويكمن الخطر في النوبة القلبية فيما يلي: إذا تلفت عضلة القلب، لن تستطيع ضخ الدم بفعالية في جميع أجزاء الجسم. بل إن القلب يمكن أن يتوقف تماما، الأمر الذي يؤدي إلى الوفاة.

والنوبات القلبية أمر مخيف حقا لأنها يمكن أن تحدث بسرعة شديدة. بعض الناس قد يعرفون أن لديهم مرض القلب التاجي وأنهم معرضين للخطر، ولكن البعض الآخر لا يتوقع هذا مطلقا إلى أن تنتابه النوبة القلبية على حين غرة.

من هم المعرضين للخطر؟ غالبا ما ترتبط النوبات القلبية بكبار السن والمدخنين والأشخاص الذين تنتشر الإصابة بمرض القلب في عائلاتهم والأشخاص الذين يتناولون وجبات مليئة بالدهون والكوليسترول، والأشخاص المصابين بالسكر أو ضغط الدم العالي.

الأعراض

يمكن أن تختلط أعراض النوبة القلبية مع أعراض سوء الهضم وبعض آلام الصدر البسيطة. إذاً كيف تستطيع تحديد الحالة؟ فيما يلي بعض العلامات:

- إحساس بالضغط أو الامتلاء أو الألم في الصدر. يدوم الألم أكثر من دقائق قليلة أو يتكرر حدوثه مرات متعددة.
- ألم في الأكتاف والعنق والفك ينزل إلى الذراعين أو الظهر
- الدوار
- الإغماء
- العرق
- الغثيان
- الضعف عند ممارسة أي أنشطة بسيطة (مثل صعود السلم)
- رطوبة الجلد والعرق
- تحول الجلد والشفتين إلى اللون الأزرق
- ألم في الصدر أثناء بذل أي جهد يزول بمجرد الراحة لفترة قصيرة
- عسر الهضم الذي لا تخففه مضادات الحموضة
- عدم انتظام ضربات القلب

- صعوبة في التنفس
- الصدمة
- الغياب عن الوعي

تلميح: لا تصاحب كل هذه العلامات كل نوبة قلبية، ولذلك يكون من الصعب تشخيص النوبة القلبية. ومن الأفضل أن تتبع القاعدة التالية: إذا شككت في وجود نوبة قلبية، اتصل بالإسعاف على الفور. حتى الأشخاص الذين قد لا تظن أنهم معرضين للإصابة بالنوبات القلبية يمكن أن يعانوا منها دون إنذار، لذلك من الأفضل أن تتخذ وسائل الحيطة.

الإسعافات الشائعة

النوبات القلبية تعتبر من الطوارئ التي يعتد فيها بكل ثانية، لذلك عليك أن تتصل بالإسعاف فور حدوثها. وكلما تحسنت الرعاية التي يحظى بها المريض في الساعتين الأوليين من حدوث النوبة، كلما زادت فرصة تحسنه وشفائه.

أثناء انتظارك لحضور الإسعاف، ابقَ هادئا وطمئن المريض وحاول أن تجعله مرتاحًا. فك أي ملابس ضيقة يرتديها المريض وقم بتغطيته ببطانية. يمكن أن يرقد المريض أو يجلس حسب الوضع الذي يساعده على التنفس.

بعد ذلك، ساعد المريض على تناول الدواء الذي يتعاطاه لعلاج حالته. إذا كان المريض يعرف أنه يعاني من مرض القلب، فربما يكون الطبيب قد وصف له تناول النتروجليسرين، قرص يذوب

تحت اللسان، في حالة حدوث ألم في الصدر. إذا كانت النوبة عبارة عن ألم مؤقت في الصدر (يطلق عليها الذبحة)، سيعمل النتروجليسرين في غضون ثلاث دقائق. إذا استمر ألم الصدر، عليك أن تطلب مساعدة طبيب متخصص على الفور. لا تعط المريض أي أطعمة أو مشروبات.

بالطبع يجب أن تراقب العلامات الحيوية للمريض - معدل التنفس والنبض - أثناء إجراء الإسعافات الأولية. إذا توقف المريض عن التنفس أو توقف قلبه، ابدأ في الإنعاش القلبي الرئوي على الفور (إذا كنت مدرباً عليه).

• الإنعاش القلبي الرئوي

الإنعاش القلبي الرئوي هو مزيج من التنفس الصناعي والضغط على الصدر، وهو يؤدي إلى دفع الدم في الجهاز الدوري. ويستخدم الإنعاش القلبي الرئوي ليس فقط للأشخاص المصابين بنوبة قلبية، بل إنه يجب أن يستخدم في أية حالة طارئة عندما يتوقف قلب المصاب.

معلومات طبية

الأسبرين: لم يعد للصداع فحسب

عندما تظهر علامات النوبة القلبية، أول شيء يجب أن تفعله هو أن نصل لأقرب تليفون وتتصل بالاسعاف، ثم اتجه إلى الصيدلية لتحصل على الأسبرين. يقلل الأسبرين، إذا أعطى عند ظهور أعراض النوبة القلبية أو آلام الصدر من احتمالات الوفاة

من جـراء النوبة القلبيـة. حيث يساعد هذا الدواء على سيولة الدم مما يساعد على تدفقه في الأوعية الدموية الضيقة بسهولة أكبر. وإذا تم تناول الأسبرين بانتظام كإجراء وقائي، قد يساعد على منع تكون جلطات الدم التي تسبب النوبات القلبية وتوقف القلب.

والجرعة الموصى بها في الإسعافات الأولية هي ٣٢٥ ملليجرام. إذا كان للأسبرين غلاف، يجب مضغه للحصول على نتائج سريعة.

وينصح الأشخاص المصابين بمرض القلب أو الذين تعرضوا لنوبات قلبية أو لتوقف القلب من قبل بتناول جرعة يومية من ٥٠ إلى ١٠٠ ملليجرام من الأسبرين - إلا إذا أوصى الطبيب بخلاف ذلك. ولكن إذا كنت صحيح الجسم، فليس هناك من داعي لتناول الأسبرين. عليك أن تستشير طبيبًا قبل أن تتعاطاه بانتظام.

تلميح: يفضل أن يجرى الإنعاش القلبي الرئوي من قبل شخص خبير أو مدرب جيدا في الإسعافات الأولية. وفيما يلي التعليمات، ولكن إذا لم تكن قد تلقيت تدريبًا عمليًا فعليك أن تتصل بالإسعاف على الفور. حتى إذا كنت تعرف كيف تجري تنفسًا صناعيًا للمريض، عليك أن ترسل شخصًا ليتصل بالإسعاف أثناء بدئك في إسعاف المريض.

الإنعاش القلبي الرئوي للبالغين

فيما يلي خطوات الإنعاش القلبي الرئوي للبالغين. عليك أن تتبع هذه الخطوات إذا كنت مدربًا عليها من قبل.

١- إذا كان المريض واعيًا، اسأله بصوت عالي "هل أنت بخير؟" لترى إذا ما حصلت على جواب.

٢- اتصل بالإسعاف أو بطبيب مختص. أو اطلب من أحد المارة الاتصال بالإسعاف.

٣- اجعل المريض يرقد على ظهره. حرك جسمه ككل لتقليل الإصابة.

٤- تأكد من أن المريض يتنفس.

قم بإمالة الرأس للخلف وارفع ذقن المريض. (انظر الخطوة الأولى في شكل ١٢-١) ثم انحني قريبًا من فمه واستمع إلى أنفاسه. (انظر الخطوة الثانية في شكل ١٢-١).

٥- إذا كان المريض لا يتنفس، فقم بإجراء التنفس الصناعي.

قم بسد فتحتي أنف المريض وضع فمك حول فمه. امنح المريض نفسين عميقين. (انظر الخطوة الثالثة في شكل ١٢-١) يستغرق كل نفس ثانية واحدة. يمكنك أن تعرف ما إذا كان النفس يصل إلى الرئتين إذا ارتفع الصدر وهبط مع كل نفس. اجعل الصدر يهبط قبل أن تمنحه النفس الثاني.

٦- بعد أن تجري له التنفس الصناعي، افحص نبضه.

(انظر الخطوة الرابعة في شكل ١٢-١) لكي تفحص نبض

المريض، ضع إصبعيك السبابة والوسطى على الشريان السباتي في العنق بين الصندوق الصوتي في بداية الحنجرة والعضلة في جانب العنق، تحت الأذن. هناك شريان سباتي على كلا جانبي العنق.

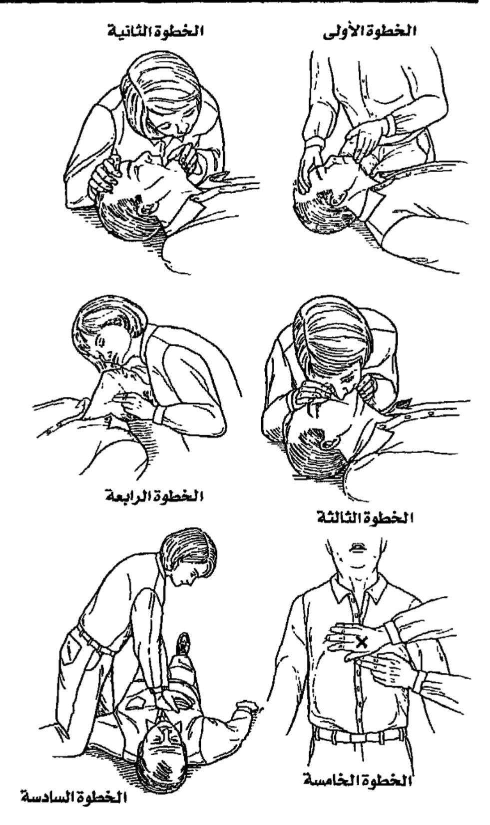
٧- إذا لم تجد النبض، استعد للضغط على صدر المريض.

بيد واحد، ابحث عن فجوة في الطرف السفلي من عظام الصدر وقس اتساع إصبعين فوق الفجوة. (انظر الخطوة الخامسة في شكل ١٢-١) ضع راحة يدك الأخرى في هذه البقعة على عظام الصدر. قم بتغطية هذه اليد باليد الأخرى وقم بتشبيك أصابع اليدين. لا تضع أصابعك على الصدر - فقط راحة اليد.

٨- بمجرد أن تصبح اليدين في مكانهما، قارب ما بين كوعيك وضع جسمك مباشرة على يديك. (انظر الخطوة السادسة في شكل.١٢-١) اضغط ١٥ مرة على صدر المريض في عشر ثواني، ضاغطًا على عظام الصدر لمسافة ١/٢ ١ إلى ٢ بوصة في كل مرة.

٩- بعد ١٥ ضغطة، أعط المريض نفسين كاملين بالتنفس الصناعي.

١٠- افحص النبض ثانية. إذا لم تجد نبضًا، أعد الضغط ١٥ مرة أخرى ثم أعط المريض نفسين عميقين. استمر في هذه الدورة إلى أن ينتعش المريض أو تصل الإسعاف.



شكل (١٢-١): الرسوم الإيضاحية الستة المبينة لكيفية إجراء الإنعاش القلبي الرئوي على شخص بالغ.

الإنعاش القلبي الرئوي للأطفال من عمر عام إلى ثمانية أعوام

فيما يلي خطوات إجراء الإنعاش القلبي الرئوي للأطفال من عمر عام إلى عمر ثمانية أعوام:

١- انظر إذا ما كان الطفل واعيًا. اسأل الطفل بصوت عالي "هل أنت بخير؟" لترى إذا ما حصلت على جواب.

٢- اتصل بالإسعاف أو بطبيب مختص. اطلب من أحد المارة الاتصال بالإسعاف.

٣- اجعل الطفل يرقد على ظهره.

حرك جسمه ككل لتقليل الإصابة.

٤- تأكد من أن الطفل يتنفس.

قم بإمالة الرأس للخلف وارفع ذقن الطفل. ثم انحني قريبًا من فمه واستمع إلى أنفاسه.

٥- إذا كان الطفل لا يتنفس، فقم بإجراء التنفس الصناعي.

قم بسد فتحتي أنف الطفل وضع فمك حول فمه. امنحه نفسين عميقين. يستغرق كل نفس ثانية واحدة. يمكنك أن تعرف ما إذا كان النفس يصل إلى الرئتين إذا ارتفع الصدر وهبط مع كل نفس. اجعل الصدر يهبط قبل أن تمنحه النفس الثاني.

٦- بعد أن تجري له التنفس الصناعي، افحص نبضه.

لكي تفحص نبض الطفل، ضع إصبعيك السبابة

والوسطى على الشريان السباتي في العنق بين الصندوق الصوتي في بداية الحنجرة والعضلة في جانب العنق، تحت الأذن. هناك شريان سباتي على كلا جانبي العنق.

٧- إذا لم تجد النبض، استعد للضغط على صدر الطفل.

بيد واحد، ابحث عن فجوة في الطرف السفلي من عظام الصدر وقس اتساع إصبعين فوق الفجوة. ضع راحة يدك الأخرى في هذه البقعة على عظام الصدر. قم بتغطية هذه اليد باليد الأخرى وقم بتشبيك أصابع اليدين. لا تضع أصابعك على الصدر - فقط راحة اليد.

٨- بمجرد أن تصبح اليدين في مكانهما، قارب ما بين كوعيك وضع جسمك مباشرة على يديك. اضغط ٥ مرات على صدر المريض في أربع ثواني، ضاغطًا على عظام الصدر لمسافة ١ إلى ١/٢ ١ بوصة في كل مرة.

٩- بعد خمس ضغطات، أعط المريض نفس كامل بالتنفس الصناعي.

١٠- افحص النبض ثانية. إذا لم تجد نبضًا، أعد الضغط ٥ مرات أخرى ثم أعط المريض نفس عميق. استمر في هذه الدورة إلى أن ينتعش الطفل أو تصل الإسعاف.

الإنعاش القلبي الرئوي بطريقة مبتكرة جديدة

ظل الإنعاش القلبي الرئوي الذي نعرفه هو القاعدة الذهبية للإسعافات الأولية لسنوات عديدة. إلا أن الباحثين عكفوا على طريقة جديدة لمساعدة القلب: بدلاً من استخدام اليدين، حاول استخدام هذه الأداة.

والأداة عبارة عن جهاز ماص مثل الكباس. عندما يستخدم للضغط على صدر المريض، يكون قادرًا على دفع الدم في أجهزة الجسم بقوة أكبر، مما يساعد الأعضاء والأنسجة على الحصول على الغذاء الكافي لها لتعيش. وقد أثبتت دراسة أجرتها صحيفة أمريكية طبية في عام ١٩٩٩ أن المرضى الذين استخدمت معهم هذه الأداة من المرجح شفاءهم دون حدوث مضاعفات أو أي ضرر للمخ ومن المرجح بقاءهم على قيد الحياة ما يزيد عن العام. وهذه الأداة متاحة في أوروبا، ولكنها لم تعتمد بعد في أمريكا.

الإنعاش القلبي الرئوي للأطفال الذين تقل أعمارهم عن عام واحد

فيما يلي الخطوات التي ينبغي إجراؤها على الطفل الذي يقل عمره عن عام واحد:

١- انظر إذا ما كان الرضيع واعيًا عن طريق هز كتفيه.

٢- اتصل بالإسعاف أو بطبيب مختص. اطلب من أحد المارة الاتصال بالإسعاف.

٣- اجعل الرضيع يرقد على ظهره.

حرك جسمه ككل لتقليل الإصابة.

٤- تأكد من أن الرضيع يتنفس.

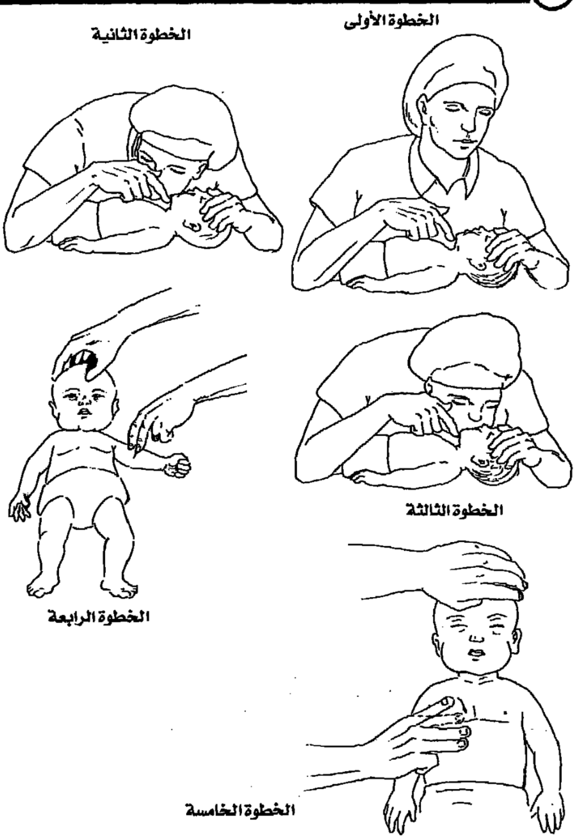
قم بإمالة الرأس للخلف وارفع ذقن الرضيع. (انظر الخطوة الأولى في شكل ١٢-٢) ثم انحني قريبًا من فمه واستمع إلى أنفاسه. (انظر الخطوة الثانية في شكل ١٢-٢)

٥- إذا كان الرضيع لا يتنفس، فقم بإجراء التنفس الصناعي.

ضع فمك حول فم الرضيع وأنفه. (انظر الخطوة الثالثة في شكل ١٢-٢) امنحه نفسين عميقين. يستغرق كل نفس ثانية واحدة. يمكنك أن تعرف ما إذا كان النفس يصل إلى الرئتين إذا ارتفع الصدر وهبط مع كل نفس. اجعل الصدر يهبط قبل أن تمنحه النفس الثاني.

٦- بعد أن تجري له التنفس الصناعي، افحص نبضه.

لكي تفحص نبض طفل رضيع، تحسس الشريان العضدي في ذراعه. اضغط بإصبعين برفق على الذراع من الداخل ما بين الكوع والكتف وتحسس من خمس إلى عشر ثواني. (انظر الخطوة الرابعة في شكل ١٢-٢)



شكل (١٢-٢): الرسوم الإيضاحية الخمسة المبينة لكيفية إجراء الإنعاش القلبي الرئوي على طفل رضيع.

نوبات فقر الدم المؤقتة أو السكتة الدماغية الصغرى

تحدث نوبات فقر الدم المؤقتة أو ما يطلق عليها بالسكتة الدماغية الصغرى عندما يحتجز تدفق الدم الواصل إلى المخ لفترة مؤقتة، مما يسبب أعراض تزول في خلال ٢٤ ساعة.

وتشبه أعراض السكتة الدماغية الصغرى أعراض السكتة الدماغية إلى حد كبير. وهي تتضمن الضعف المؤقت وعدم الإحساس بذراع واحدة أو ساق واحدة أو جانب من الوجه أو إعتام أو عمى مؤقت أو خرس مؤقت أو صعوبة في الكلام أو الغياب عن الوعي.

وتعتبر السكتة الدماغية الصغرى إنذاراً طبياً. حيث إنها تنبئ بإمكانية حدوث سكتة دماغية للمريض. بل إن الشخص الذي عانى من السكتة الدماغية الصغرى معرض للإصابة بالسكتة الدماغية بنسبة عشر مرات أكثر من شخص آخر في نفس عمره ونوعه لم يعاني من السكتة الدماغية الصغرى. ويجب أن يأخذ المرضى السكتة الدماغية الصغرى كإنذار للاحتمال الكبير لحدوث السكتة ويجب أن يطلبوا من الأطباء المشرفين عليهم علاج جميع المشاكل التي قد تؤدي لحدوث السكتة.

٧- إذا لم تجد النبض، استعد للضغط على صدر الرضيع.

قم بإمالة رأس الرضيع للخلف، وابحث عن عظام الصدر تحت مستوى الحلمتين تماما. امسك هذه المنطقة بإصبع السبابة، ثم ضع الإصبعين المجاورين على عظام الصدر. ارفع السبابة واستخدم الإصبعين الأوسطين للضغط.

٨- استخدم الإصبعين في الضغط على صدر الرضيع مثنيا كوعك. اضغط خمس مرات في ثلاث ثواني، ضاغطًا على عظام الصدر لمسافة ١/٢ إلى ١ بوصة في كل مرة.

٩- بعد خمس ضغطات، أعط الرضيع نفس كامل بالتنفس الصناعي.

١٠- افحص النبض ثانية. إذا لم تجد نبضًا، أعد الضغط ٥ مرات أخرى ثم أعط المريض نفس عميق. استمر في هذه الدورة إلى أن ينتعش الطفل أو تصل الإسعاف.

السكتة الدماغية

لقد ذكرنا من قبل أن النوبة القلبية يسببها نقص الدم الواصل إلى القلب. والسكتة الدماغية نفس الشيء تماما، إلا إنها تحدث في المخ. في السكتة الدماغية ينسد الشريان الذي يوصل الدم للمخ أو ينفجر ولا تستطيع أنسجة المخ تلقي الأكسجين والغذاء الذي تحتاج إليه لتعيش. ونظراً لهذا التشابه، أحيانًا يطلق على السكتة الدماغية نوبة المخ تشبها بنوبة القلب.

لحماية طفلك

الحمى ونوبات الصرع

الأطفال الذين يعانون من الحمى الشديدة - درجة الحرارة تزيد عن ٩٩ درجة فهرنهايت - أحيانًا يعانون من نوبات الصرع الحمية حتى إذا لم يكن المرض خطير. وتحدث هذه النوبات عندما تتغير درجة حرارة الجسم بسرعة، وهي تخيف الآباء ولكنها في العادة غير

خطيرة وتشفى من تلقاء نفسها.
إذا حدثت نوبات صرع، حاول أن تخفض درجة حرارة الطفل إلى الدرجة الطبيعية باستخدام إسفنجة مبتلة بالماء البارد أو مروحة. ولكن لا تضع الطفل في حوض الاستحمام؛ لأنه لو حدثت نوبات صرع أخرى، يمكن أن يختنق الطفل في الماء. أيضًا عليك أن تستشير طبيب الطفل عن نوبات الصرع وسببها وطرق تنزيل الحرارة.

نظرًا لأن أنسجة الجسم تتلف كلما مرت لحظة أخرى وهي محرومة من الأكسجين، يجب أن تجري الإسعافات الأولية للسكتة الدماغية بسرعة شديدة.

الأعراض

من أعراض السكتة الدماغية ما يلي:

- الدوار والوقوع
- التلعثم في الكلام أو عدم القدرة على الكلام
- الصداع الشديد المفاجئ
- الضعف أو التخدر في جزء من الجسم، ولا سيما الوجه أو الذراع أو الساق في جانب من الجسم
- تشوش الرؤية وعدم وضوحها أو العمى، لا سيما في عين واحدة
- الغياب عن الوعي

الإسعافات الشائعة

إذا وجدت نفسك مع شخص يعاني من سكتة دماغية، افحص معدل تنفسه ومعدل نبضه. إذا توقف التنفس أو القلب، ابدأ في الإنعاش القلبي الرئوي إذا كنت مدربًا عليه. واطلب من أحد المارة الاتصال بالإسعاف في أسرع وقت ممكن. كلما وصل المريض للمستشفى بسرعة، كلما أخذ دواء مذيبًا للجلطة بسرعة أو تلقى جراحة سريعة تساعد على إعادة تدفق الدم. لذلك عليك أن تتصرف بسرعة شديدة لأن كل دقيقة لها قيمتها.

إذا كان المريض مستقرًا، اجعله يرتاح إلى أن تصل الإسعاف. لا تحاول إعطاءه أي طعام أو شراب أو دواء وراقب العلامات الحيوية. واخلع عنه الملابس الضيقة. في بعض الأحيان يفقد المريض المصاب بالسكتة الدماغية الوعي. إذا حدث هذا، اجعله يرقد على أحد جانبيه وقم بثني الذراع والساق العليا لتدعيم الجسم. ابق بجوار المريض إلى أن يأتي الطبيب أو الإسعاف.

التشنجات والصرع

ربما كنت لا تعرف أن المخ هو عبارة عن بيئة تغص بالنشاط الكهربي. داخل الرأس البشري هناك ومضات صغيرة من الطاقة تنشط ملايين الخلايا في كل مرة تفكر فيها فكرة أو تحرك عضلة.

نوبات الصرع هي فترات قصيرة من التحرك اللاإرادي للعضلات وتحدث عندما تفقد السيطرة على الكهرباء الموجودة في

المخ. يتم تحفيز الخلايا على نحو شاذ، مسببًا انقباض أو انبساط العضلات وإسالة اللعاب وبعض الأعراض الأخرى. ويستمر التشنج من ٣٠ إلى ٤٥ ثانية.

ومن الحالات المرضية المؤدية لنوبات الصرع ضغط الدم العالي وإصابات المخ (مثل السكتة الدماغية) وأمراض المخ (مثل السرطان) والحمى في الأطفال والصدمات الكهربائية والتسمم والاختناق وتناول جرعة زائدة من العقاقير المخدرة والكحوليات أو انسحاب المخدر من الجسم.

مصطلحات علمية: عندما تحدث نوبات الصرع بلا سبب، يطلق على الحالة الصرع. ولحسن الحظ يمكن السيطرة على الصرع بالأدوية.

الأعراض

فيما يلي أعراض نوبات الصرع:

- فترة قصيرة من الارتباك أو الغياب عن الوعي
- وخز في جزء من الجسم
- تيبس العضلات أو الحركة اللاإرادية للعضلات
- الشخير
- سيلان اللعاب أو زبد في الفم
- فقد السيطرة على المثانة والأمعاء

- الغياب عن الوعي
- تلون الشفتين باللون الأزرق، نتيجة لتوقف التنفس مؤقتًا

مصطلحات علمية: يطلق على الفترات القصيرة من الارتباك أو الإعتام نوبات الصرع الصغير. أما نوبات الصرع التي يصحبها انقباض وانبساط العضلات ووخز وتيبس في العضلات والتشنج فيطلق عليها نوبات الصرع الكبير.

الأشخاص الذين عانوا من قبل من نوبات الصرع يستطيعون التنبؤ بحدوثها. ومن أعراضها وجود مذاق غريب في الفم والهلوسة وألم في البطن أو الإحساس بأن شيئًا ما سيحدث.

الإسعافات الشائعة

عندما تبدأ نوبة صرع، لا يمكن إيقافها. ولكنك تستطيع حماية المريض من الإصابة والاتصال بالإسعاف على الفور.

يجب أن تتصل بالإسعاف إذا عانى المريض من أكثر من نوبة صرع في الساعة أو من نوبات تدوم أكثر من دقيقتين. أيضًا اتصل بالإسعاف إذا لم يستيقظ المريض بين النوبات. كذلك تعتبر الإسعاف ضرورية للأشخاص الذين لم يعانوا من قبل من نوبات الصرع والأشخاص المصابين بضغط الدم العالي والنساء الحوامل. الأشخاص الذين يعانون من نوبة الصرع في الماء أو الذين يصابوا من شيء آخر يجب أن ينالوا الرعاية الطبية اللازمة.

لحماية طفلك: إذا عاني طفل من نوبة الصرع للمرة الأولى، ف‍افترض أن السبب هو التسمم. واتصل بمركز مكافحة السموم على الفور وارجع إلى الفصل الخامس.

إذا شعر المريض أن هناك نوبة صرع على وشك الحدوث، ساعده على الاستلقاء على الأرض لتجنب الوقوع. وفك ملابس المريض ونظف المنطقة من أي شيء صلب يمكن أن يصطدم به المريض. إذا وجدت وسائد، ضعها حول المريض لحمايته. ولا تحركه إلا إذا كان هناك خطر من عدم تحريكه.

أثناء حدوث نوبة الصرع، لا تحاول الإمساك بالمريض ولا تضع أي شيء في فمه أو بين أسنانه (مثل ملعقة أو قلم) لأن المريض لن يستطيع إيقاف نوبة الصرع، لذلك انتظر إلى أن تنتهي النوبة وحاول قدر استطاعتك حماية المريض من الإصابة.

إذا توقف المريض عن التنفس وتحول وجهه إلى اللون الأزرق، لا تحاول أن تجري له تنفسًا صناعيًا. حيث إن نوبة الصرع ستنتهي وسيعاود المريض التنفس ثانية قبل حدوث ضرر للمخ.

بعد انتهاء نوبة الصرع، اجعل المريض يرقد على جانبه وقم بثني الذراع والساق العليا لدعم الجسم. يساعد هذا الوضع على إخراج أية سوائل من الفم والأنف. لا تحاول إعطاء المريض أي أطعمة أو سوائل حتى يستعيد قواه.

تلميح: جدير بالذكر أن الأشخاص الذين يعانون من نوبات الصرع بكثرة عادة ما يكون لهم دورة استفاقة خاصة: معظمهم يستيقظ لفترة

قصيرة بعد نوبة الصرع ثم يذهب في نوم عميق. يصحو المريض بعد ذلك وينتابه شعور بالتشوش والارتباك، ولكنه يبدأ تدريجياً في تذكر أين يكون وماذا حدث.

عندما يفيق الشخص من نوبة الصرع، راقب العلامات الحيوية. يجب أن تظل مع المريض إلى أن تصل الإسعاف أو الطبيب.

الغياب عن الوعي

الغياب عن الوعي ليس حالة مرضية في نفسه. وإنما هو الحالة التي يكون فيها الشخص غير مستجيب للبيئة المحيطة. والإغماء نوع من الغياب عن الوعي ويكون لفترة قصيرة. أما الغياب عن الوعي لفترة طويلة فيمكن أن نطلق عليه الغيبوبة.

قد يبدو الشخص نائماً، ولكن لا يمكن إيقاظه. كذلك فإن الشخص فاقد الوعي لا يستطيع السعال أو طرد شيء من حنجرته أو إمالة رأسه إلى أحد الجوانب. وهذا يعني أن الشخص فاقد الوعي معرض للاختناق.

ما الذي يسبب فقد الوعي؟ يمكن أن تسبب أية إصابة أو حالة مرضية فقد الوعي.

تلميح: إذا صادفت شخصاً فاقداً للوعي، ابحث عن بطاقة تبين نوع المرض الذي يعاني منه. وبالإضافة إلى إسعاف حالة فقد الوعي، عليك أن تجري الإسعافات الأولية للحالة التي أدت إلى فقد الوعي.

قد يفقد المريض وعيه ويفيق عدة مرات ويكون فاقد للتركيز وتائه. وقد يظل فاقداً للوعي ولا يتحرك أو يتكلم.

الإسعافات الشائعة

إذا صادفت شخصًا فاقدًا للوعي، انظر إذا ما كنت تستطيع تحديد ما حدث له بسرعة. ابحث عن أية إصابات واضحة أو بطاقة تحمل الحالة المرضية للمريض. واتصل بالإسعاف إذا كان هناك سبب خطير لفقد الوعي، وقم بإجراء الإسعافات الأولية لهذه الإصابة بالذات.

إذا كنت لا تعرف سبب فقد الشخص لوعيه، إبدأ بفحص العلامات الحيوية للمريض - معدل النبض ومعدل التنفس. إذا توقف قلب المريض أو تنفسه، ابدأ في الإنعاش القلبي الرئوي إذا كنت مدربًا.

إذا كنت واثقا من أنه لا يعاني من إصابة في الحبل الشوكي، اجعله ينام على جانبه وقم بثني ذراعه وساقه لدعم الجسم. هذا الوضع يفتح مجرى الهواء ويقلل من احتمال الاختناق الذي يعتبر الخطر الأساسي الذي يواجه الشخص الفاقد للوعي.

تحذير: نظراً لإمكانية الاختناق، لا تعطي المريض أي أطعمة أو مشروبات أثناء فقده للوعي. وللسبب نفسه، لا ترفع رأسه على وسادة - هذه الزاوية تجعل من الصعب التنفس. كذلك لا ينبغي أن تحاول إيقاظ الشخص الغائب عن الوعي عن طريق رش ماء على وجهه أو صفعه على وجهه. يجب أن تتركه ليفيق من نفسه.

قد تحدث نوبات الصرع التي تحدثنا عنها للشخص فاقد الوعي. بالإضافة إلى ذلك، بعض الناس، على الرغم من أنهم لا يعانون من نوبة صرع، يصبحوا غير مستقرين وثائرين. إذا حدث هذا، حاول أن تقيد المريض برفق. ولكن لا تحاول أن تقيد المريض المصاب بنوبة صرع.

إذا لم يفيق الشخص بسرعة، اتصل بالإسعاف. يجب أن تستشير طبيبًا في حالات فقد الوعي، حتى إذا كان لفترة قصيرة.

الإغماء

الإغماء هو فقد الوعي لفترة قصيرة – وغالبا ما يكون غير متوقع أن ينهار المريض ويقع على الأرض. يمكن أن يسببه العديد من العوامل، ومنها الضغط العاطفي ونقص السكر في الدم أو الوقوف في مكان واحد لفترة طويلة.

الأعراض

من ضمن أعراض الإغماء ما يلي:

- شحوب الجلد
- العرق
- الدوار
- الغثيان
- فقد الوعى

الإسعافات الشائعة

إذا وجدت شخصاً على وشك الإغماء، تصرف بسرعة. اسنده بسرعة لمنعه من الوقوع.

ثم اجعل المريض يرقد وارفع ساقيه مسافة ١٢ بوصة من الأرض. استخدم أي شيء لتثبيت ساقه لأعلى. يساعد هذا الوضع على تدفق الدم للمخ وإعادته لوعيه. لا تضع وسادة تحت رأسه لأن هذا سيجعل التنفس صعباً.

أثناء رقود المريض، افحص العلامات الحيوية - معدل النبض والتنفس - وابدأ الإنعاش القلبي الرئوي عند الضرورة، وإذا كنت مدرباً. أيضاً اخلع عن المريض أي ملابس ضيقة. أيضاً يمكنك أن تضع قطعة قماش باردة على جبهة المريض.

لا تلقِ ماءً على وجه المريض أو تهزه أو تصفعه. إذا تقيأ المريض، اقلبه على جانبه وقم بثني ذراعه وساقه العليا لدعم الجسم. هذا الوضع يحمي المريض من الاختناق.

غالبا ما يستعيد المغمى عليه وعيه بسرعة. إذا ظل المريض فاقداً للوعي لمدة تزيد عن خمس دقائق، اتصل بالإسعاف.

طوارئ مرض السكر

داء السكر هو حالة مرضية تكون فيها خلايا المريض غير قادرة على استخدام السكر الموجود في الدم. نتيجة لذلك، ربما يكون في الدم سكر كثير أو قليل للغاية، مما يعطل وظائف الجسم.

مصطلحات علمية: الشخص الذي لديه سكر قليل للغاية في الدم يقال أنه يعاني من نقص السكر في الدم، والذي يؤدي إلى صدمة إنسولين. أما زيادة السكر في الدم فيؤدي إلى غيبوبة السكر. وفي الحالتين يكون المريض عرضة للموت.

وقد يتصرف المريض في هذه الحالات كما لو كان تائها أو سكران. ولكي تعرف ما يحدث، ابحث عن أي بطاقة تنم عن إصابته بالسكر.

الأعراض

من أعراض نقص السكر في الدم التي تتطور بسرعة:

- الجوع
- شحوب الجلد
- التشوش والارتباك
- التنفس السريع غير العميق
- نوبات الصرع في الحالات الخطيرة

من أعراض زيادة السكر في الدم التي تتطور بسرعة:

- العطش
- القيء
- حمزة الجلد

- الحاجة المتكررة للتبول
- التنفس السريع غير العميق

ومن الصعب التفرقة بين الحالتين، على الرغم من تضادهما من الناحية الطبية.

الإسعافات الشائعة

إذا كان المريض يعاني من نقص في سكر الدم، اجعله يأكل أي شيء حلو، مثل كمية صغيرة من عصير البرتقال أو ملعقة سكر أو بعض الحلويات. وتؤدي هذه الحلوى إلى إعادته للوعي في عشر دقائق. إذا لم تُجْدِ الحلوى، عليك أن تتصل بالطبيب المختص على الفور.

انتبه: إذا كان المريض يعاني زيادة في سكر الدم، اطلب استشارة طبيب على الفور. يحتاج المريض لحقنة آنسولين لخفض مستوى السكر في الدم ثانية على الفور. إذا كان لديك آنسولين، فأعط للمريض حقنة، ولكنك ما زلت في حاجة لاستشارة طبيب.

في بعض الأحيان لن تستطيع تحديد ما إذا كان الشخص يعاني من نقص أم زيادة السكر في الدم - وقد لا يعرف المريض نفسه. في هذه الحالة، أعط المريض القليل من السكر لترى ما إذا كان يجدي. إذا تحسنت حالة المريض، فإن المريض يعاني من نقص في سكر الدم. أما إذا كان يعاني من زيادة في سكر الدم، فلن تضيره كمية السكر القليلة التي أعطيتها له.

عندما يغيب المريض عن الوعي، اتصل بالإسعاف على الفور. لا ترفع رأس المريض على وسادة (لأن هذا يجعل التنفس صعباً) ولا تعطه أي أطعمة أو مشروبات، لأن الشخص الفاقد الوعي غير قادر على البلع وقد يؤدي الطعام والشراب إلى خنقه.

الصدمة الاستهدافية

ثمة نوع آخر من الإعياء المفاجئ وهو الصدمة الاستهدافية، وهي حالة تنتج عن استجابة شديدة للحساسية. القليل من الناس يعانون من هذه الاستجابة القوية ولكن إذا حدث، يكون ذلك في الغالب بعد أكل أطعمة مثل الفول السوداني أو المحار أو بعد لدغ بعض الحشرات مثل النحل.

على الرغم من أن أسبابها قد تبدو تافهة، إلا إن الصدمة الاستهدافية خطيرة جداً. بل إنها قد تسبب الوفاة في خمس دقائق. لأن الاستجابة الحساسية يمكن أن تسبب تورم مجرى الهواء ومنع التنفس.

الأعراض

من علامات الصدمة الاستهدافية ما يلي:

- السعال وسماع صوت صفير عند التنفس
- صعوبة التنفس
- ضيق الصدر
- حكة شديدة أو ظهور بثرات

- تورم الوجه واللسان والفم
- تحول الجلد إلى اللون الأزرق
- الدوار
- الغثيان والقيء

تلميح: إذا كنت تعرف أن لديك حساسية تسبب رد فعل خطير، يجب أن نفعل شيئين لحماية نفسك من الصدمة الاستهدافية. أولاً عليك أن تسأل الطبيب عن تناول الأدرينالين، وهو عقار مخدر يمكن أن يوقف رد الفعل وينقذ حياتك. ثم احتفظ بالدواء في متناول يديك دائمًا. كذلك عليك أن تضع بطاقة تخبر بها المحيطين بك عن حالتك لكي يتمكنوا من المساعدة عند حدوث أي طوارئ.

الإسعافات الشائعة

إذا وجدت نفسك مع شخص لديه استجابة شديدة للحساسية، اتصل بالإسعاف على الفور. ثم افحص العلامات الحيوية للمريض – معدل النبض والتنفس – وقم بإجراء الإنعاش القلبي الرئوي عند الضرورة، وإذا كنت مدربًا على ذلك.

الشيء الوحيد الذي يمكن أن يوقف الاستجابة هو الأدرينالين. ومن الأفضل أن يحمل الشخص المصاب بحساسية شديدة هذا الدواء معه أينما ذهب تخوفًا من حدوث الصدمة. إذا حدثت الصدمة، ساعد المريض على أخذ الدواء، متبعًا التعليمات الموجودة على عبوة الأدرينالين.

أثناء انتظار الإسعاف، افحص علامات المريض الحيوية. وساعده على أن يجلس في وضع يسهل التنفس. إذا فقد المريض الوعي، اجعله يستلقي على جانبه ويثني ساقه وذراعه لدعم الجسم.

الفصل الثالث عشر
إصابات العضلات والعظام والمفاصل

يشتمل هذا الفصل على:

- **نبذة عن إصابات العظام والمفاصل**
- **إجراء الإسعافات الأولية للكسر والخلع**
- **وضع جبيرة أو رباط تعليق لأجزاء الجسم المختلفة**
- **علاج الشد العضلي والالتواء**

الهيكل العظمي هو الإطار القوي للجسد. أما العضلات فهي عبارة عن حزم مرنة من الخلايا المتعلقة بالهيكل العظمي والتي تمكنك من الجري والقفز واللعب ومن جميع الأنشطة الحركية.

وعلى الرغم من إن العضلات والعظام قوية، يمكن أن يحدث لها شد أو كسر إذا ضغطت عليها بشدة - وحتى إذا ضغطت عليها بلطف ولكن في اتجاه معين وبزاوية معينة. على سبيل المثال، إذا قمت بتغيير اتجاهك فجأة أثناء لعب كرة المضرب، قد ينتج عن ذلك لي الكاحل. وإذا اصطدمت بعجلة القيادة أثناء حادث سيارة، فقد تتسبب في كسر ضلع.

ويركز هذا الفصل بالكامل على إصابات العظام والعضلات وكيفية علاجها.

الفارق بين إصابات العظام والعضلات

قبل أن نتحدث عن كيفية تركيب جبيرة أو رباط تعليق، فيما يلي بعض المعلومات المهمة عن الأنواع الرئيسية لإصابات العظام والعضلات.

الكسور

في معظم الحالات تنكسر العظام إذا طلب منها حمل وزن أكثر من استطاعتها.

لهذا السبب، فإن الألعاب الرياضية والوقوع وحوادث السيارات من الأسباب الشائعة لكسر العظام. في أحيان أخرى، تنكسر العظام بسهولة لأنها ضعيفة بالفعل من جرَّاء أمراض مثل السرطان وتخلخل العظام.

ولكي تعرف أنواع الكسور، فيما يلي ملخص سريع لتصنيف الأطباء لهذه الكسور:

مصطلحات علمية

- الكسر المفتوح هو الكسر الذي يظهر فيه العظم من خلال جرح في الجلد. ويطلق عليه أيضًا الكسر المضاعف. انظر شكل (١٣-١) لمشاهدة مثال على الكسر المفتوح والمغلق.
- الكسر المغلق هو كسر بسيط لا تخترق فيه العظام الجلد. كما يطلق عليه أيضًا الكسر البسيط.
- شرخ العظم الغض هو عبارة عن كسر يحدث في العظام الطويلة لطفل (الذراع أو الساق). في هذا النوع من الكسر، ينكسر جانب

من العظمة، ولكن الجانب الآخر يظل سليمًا. لتخيل شرخ العظم الغض، تخيل فرع شجرة خلع ولكنه مرن بما لا يسمح بكسره إلى قطعتين.

- الكسر المفتت هو الكسر الذي يكون فيه جزء من العظم التالف مكسور إلى شظايا أو فتات.
- الكسر المرضي هو الكسر الذي تكون فيه العظام ضعيفة أساسًا بسبب مرض أو علة – مثل السرطان أو تخلخل العظام. ويمكن أن يكون الكسر المرضي من أي نوع مفتوح أو مغلق أو شرخ لعظم غض أو كسر مفتت.

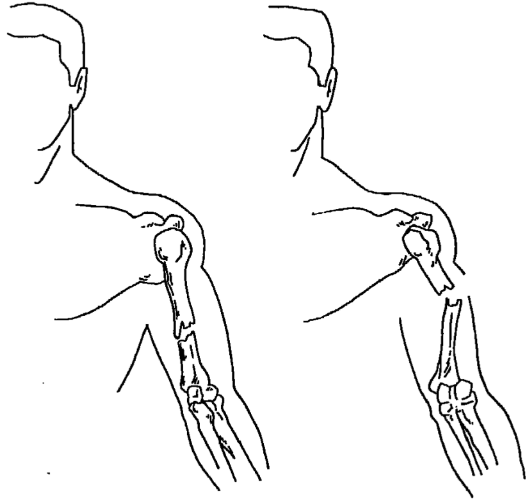
هذه الأنواع الخمسة من الكسور يمكن تضنيفها أكثر تبعًا لزاوية الكسر. ويحدث الكسر العرضي في زاوية قائمة على العظم – كسر نظيف. أما الكسر المائل فهو الكسر الذي تكسر فيه العظام بزاوية مائلة.

ومن أعراض الكسر ما يلي

- الألم
- الورم
- الكدمات.
- شكل العظام غير طبيعي (قد يبدو مشوهًا)

بالإضافة إلى ذلك، قد يسمع المصاب صوت كسر العظم أو يكون قادرًا على تحريك الطرف المصاب بشكل غريب. قد يشعر

المصاب أيضاً باحتكاك العظمتين ببعضهما. وتعتبر أشعة X هي أفضل وسيلة موثوق بها لتشخيص الكسر، وخاصة الكسر المغلق.



شكل (١٣-١): الكسر المغلق (الأيسر) لا يخترق فيه العظم الجلد. أما الكسر المفتوح (الأيمن)، فهو يخترق الجلد من خلال جرح.

لحماية طفلك: إذا أصابت الطفل حادثة، يمكن أن تشك في حدوث كسر إذا لم يستخدم الطفل الطرف المصاب في غضون عدة ساعات، أو إذا ظلت المنطقة تؤلمه عند لمسها.

الخلع

يحدث الخلع عندما يصاب المفصل بشكل ما يؤدي إلى إزاحة العظم من مكانه. وأكثر العظام عرضة للخلع هي عظام الكوع والأصابع والكتفين، ويحدث الخلع عادة نتيجة للوقوع أو للضرب.

ومن علامات الخلع ما يأتي:

- الورم
- شكل المفصل غير طبيعي (قد يبدو مشوهًا)
- الألم
- الكدمات

يجب أن يعالج الخلع بشكل مناسب. دون العلاج المناسب، قد لا يلتئم المفصل بالشكل الصحيح، مما يسبب تكرر حدوث الخلع في المستقبل.

الالتواء والشد العضلي

يحدث الشد والالتواء في العضلات أو الأربطة أو الأوتار المرهقة. وهناك فارق طفيف بينهما. ويتسبب فيهما الأعمال غير المعتادة أو الإرهاق الشديد أو بعض الألعاب الرياضية. ولكن الالتواء والشد العضلي عادة ما يحدث لأسباب بسيطة، كأن تخطو خطوة خاطئة أو تنحني بشكل غير معتاد. ومن أعراضه:

- الكدمات
- الألم .
- الورم

وغالبًا ما نحتاج لأشعة X لتشخيص الالتواء والشد العضلي.

الإسعافات الأولية للكسر والخلع

يتم علاج الكسر والخلع بالطريقة نفسها – وفيما يلي كيفية عمل ذلك.

الإسعافات الشائعة

بغض النظر عن الجزء المكسور أو المخلوع، تظل الإسعافات الأولية للكسر والخلع واحدة. للكسور الخطيرة، اتصل بالإسعاف. للإصابات الأقل خطورة، قم بإجراء الإسعافات الأولية قبل أن تتصل بالإسعاف. في كلتا الحالتين، راقب العلامات الحيوية للمصاب – معدل نبضات القلب والتنفس – وكن على استعداد للإنعاش القلبي الرئوي إذا توقف القلب أو التنفس.

تحذير: إذا اتصلت بالإسعاف، لا تحرك المصاب – حيث إن رجال الإسعاف يعرفون أفضل طريقة لنقل الشخص المصاب. إذا كنت تخطط لأخذ المصاب لطبيب خاص بنفسك، تأكد من أن الإصابة قد استقرت قبل أن تنقل المصابْ بحرص..

أول ما يجب فعله لإجراء الإسعافات الأولية للكسر والخلع هو حماية المنطقة من المزيد من الإصابة. ومن أفضل الوسائل لعمل

ذلك وضع جبيرة، وهي خليط من الضمادات والمواد الصلبة التي تدعم العظمة المكسورة. أما رباط التعليق، فهو عبارة عن نسيج لتدعيم المنطقة وإبعاد الضغط عنها. وفيما يلي شرح للجبائر وأربطة التعليق المستخدمة لعلاج بعض الإصابات.

ولكن أولاً، فيما يلي بعض الإرشادات للتعامل مع الكسور المفتوحة:

- عند التعامل مع كسر مفتوح، قم بإزالة الملابس من المنطقة التي يوجد بها الجرح. وكما تفعل مع أي جرح دامي، اضغط على المنطقة باستخدام ضمادة معقمة. بمجرد توقف الدم، ضع ضمادة كبيرة على الجرح بأكمله لتغطيته وحمايته.

تحذير:

- في الكسور المفتوحة، عليك أن تتعامل مع الجرح بحرص شديد. ولا تلمس أي شظايا عظم أو تحاول إرجاعها إلى أماكنها، ولا تحاول إرجاع العظم إلى مكانه تحت الجلد. بل إن عليك أن تبعد يديك عنه تمامًا؛ لأن لمسه قد يسبب المزيد من الإصابة وتلوث المنطقة بالجراثيم.

- بمجرد تضميد الكسر المفتوح، ضع جبيرة عليه كما تفعل في الكسر المغلق. وانتبه إلى رفع المنطقة فوق مستوى القلب. لأن هذا سيقلل التورم والنزيف.

تجبير الكسور واستخدام رباط التعليق

تتطلب الإصابات المختلفة جبائر وأربطة تعليق مختلفة، وهي مرتبة هنا من الرأس إلى أصابع القدمين.

عظام الترقوة

من السهل كسر عظام الترقوة لأنها ضعيفة نسبيًا ولا يوجد ما يدعمها. لحماية عظام الترقوة المكسورة، عليك أن تضع جبيرة.

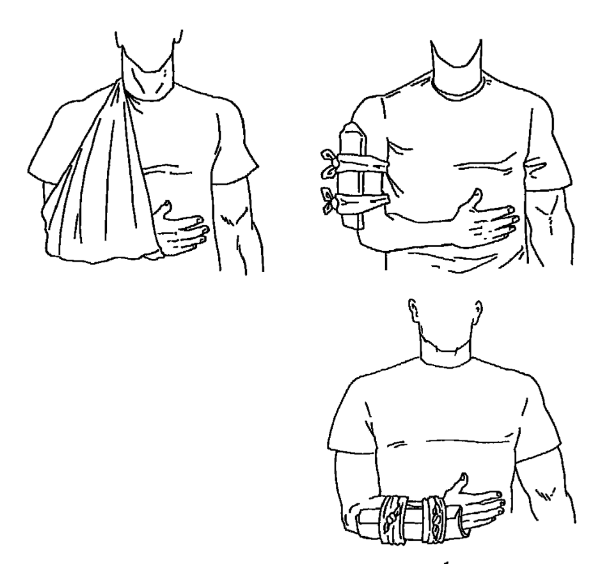
ابدأ عملك باستخدام ضمادة مثلثة من حقيبة الإسعافات الأولية الخاصة بك، والتي يجب أن تكون حوالي ٣ قدم في ٣ قدم في ٤,٥ قدم. افرد الضمادة على جذع المصاب، بحيث يكون الضلع الطويل فوق الجانب السليم. ضع الذراع المصاب فوق الضمادة، بحيث تكون الزاوية المقابلة للضلع الطويل تحت كوع الذراع المصاب. خذ الطرف السفلي من الضمادة واطويه لأعلى على الذراع واربطه بالطرف الآخر العلوي حول العنق من الخلف. قم بضبط الرباط بحيث تكون اليد مرفوعة عن الكوع بمسافة عدة بوصات قليلة. اربطِ الطرف على الكوع بجانب الرباط بحيث تظل الذراع في مكانها ولا تتحرك. تأكد من إخراج الأصابع حتى لا تمنع الدورة الدموية.

بمجرد أن يصبح الرباط في مكانه، استخدم ضمادة أخرى لربط كل هذا في الجسم لمنع الحركة. قم بلف رباط طويل رفيع

حـول الجـذع والذراع المصـابة - لا تربطه بشـدة - واعـقـده في المكان المناسب.

الذراع

إذا أصـيب أعلى الذراع، ضـع رباط تعليق ثم ضـع رباط آخـر لربط الذراع المضمد بالصدر. انظر شكل (١٣-٢) للتوضيح.



شكل (١٣-٢): أولاً ضـع جـبـيـرة على المنطقـة المصـابة. بمجـرد أن تضع الذراع في جـبـيـرة، قـم بلف رباط حـول الذراع والعنق لمنع الذراع من التحرك.

الكوع

ستحتاج لجبيرة لمنع الكوع المكسور من الحركة. إذا كان الكوع مثني، قم بتجبيره في هذا الوضع. إذا كان الكوع مفروداً، قم بتجبيره في الذراع من الخارج.

وبعد أن ذكرنا ذلك، كيف تقوم بتجبير الذراع؟ أولاً، ابحث عن دعامة صلبة لتثبيت المنطقة المصابة في مكانها. ويمكن أن تستخدم عصا أو لوح أو حتى مجلة أو جريدة مطوية. إذا كانت الجبيرة خشنة، لفها في منشفة أو غطاء لكي تصبح ناعمة. يجب أن تكون الدعامة طويلة بما يكفي لتزيد بضع بوصات أكثر من الإصابة لتثبت المنطقة أكثر.

باستخدام شريط الإسعافات الأولية أو رباط قم بتثبيت المنطقة المصابة من الجسم. لا تعقد الرباط فوق الإصابة نفسها – اجعل العقدة تحت أو فوق المنطقة المصابة.

تحذير: لا تربط الجبيرة بقوة – لأن ذلك قد يؤدي إلى قطع تدفق الدم إلى المنطقة المصابة، مما يسبب أضراراً أكثر. إذا بدأ الطرف المكسور في الوخز أو التخدر، قم بفك أربطة الجبيرة قليلاً.

الرسغ واليد

لحماية الرسغ أو اليد المصابة، لا تحركها عن طريق ربطها. بمكنك استخدام بطانية أو قطعة قماش.

الإصبع

إصابات الأصابع لا تتطلب وضع جبيرة أو رباط تعليق. بدلاً من ذلك ضع عليها كيس ثلج ملفوف بمنشفة لتقليل الألم والورم وقم بإبقاء اليد مرفوعة. ومن الأفضل أن تستشير طبيباً.

الضلع

لإجراء الإسعافات الأولية لإصابة ضلع، عليك أن تدعم المنطقة المصابة بوسادة أو بطانية مطوية. إذا كان لدى المصاب صعوبة في التنفس، انظر الفصل الحادي عشر الذي يتناول صعوبة التنفس.

الحوض

انتبه: إن إصابة الحوض إصابة خطيرة. لا تحرك المصاب إذا شككت في إصابة الحوض – اعتمد على الاسعاف للقيام بهذه المهمة.

الورك

على غرار إصابة الحوض، لا تحرك المصاب في هذه المنطقة إلا عند الضرورة القصوى. ولكن إذا اضطررت لتحريك المصاب، ستحتاج لوضع جبيرة كبيرة جداً.

استخدم لوحين ملفوفين في مناشف. ضع واحد على الورك المصاب من الخارج بحيث يمتد من الإبط حتى القدم. أما اللوح الآخر فيمتد بطول الساق من الداخل من أعلاها إلى القدم. اربط

اللوحين حول الساق في ثلاث مواضع (قريبًا من الكاحل والركبة والفخذ) ثم استمر في ربط اللوح الخارجي بالجذع عند الصدر والخصر.

الساق

إذا أصيب الجزء العلوي من الساق (الجزء الذي يطلق عليه عظم الفخذ)، لا تحرك المصاب إلا عند الضرورة القصوى. إذا كان من الضروري نقل المصاب، ضع جبيرة كما تفعل في إصابة الورك.

أما إذا أصيب الجزء السفلي من الساق، فعليك أن تضع جبيرة أيضًا. استخدم لوحين ولفهما في المناشف بحيث تبطنهما. ضع أحد اللوحين فوق الساق من الخارج (من الورك إلى القدم) والآخر فوق الساق من الداخل (من أعلاها إلى القدم). اربط اللوحين حول الساق في ثلاث مواضع (بجوار الكاحل والركبة والفخذ). انظر شكل (١٢-٣) للمزيد من التوضيح.

تلميح: ماذا تفعل إذا لم تجد شيئا صلبًا لتستخدمه كجبيرة؟ في إصابة الساق، يمكنك ربط الساق المصابة بالساق السليمة - بحيث تستخدم الساق السليمة كدعامة. إذا كان لديك بطانية، لفها بطول الساقين وضعها بين الساقين قبل أن تربط الساقين معًا لتوفير دعم أكثر.

شكل (١٢-٣): قم بتجبير العظم المكسور كما هو موضح في الشكل. اربط اللوحين معًا في ثلاث مواضع حول الساق.

الركبة

إذا كانت الركبة المصابة مفرودة، استخدم نفس الجبيرة التي تستخدمها للساق المصابة (المشروحة سلفًا).

إذا كانت الركبة المصابة مثنية، لا تقم بفردها! اجعل المصاب يثني الركبة السليمة بنفس الزاوية ثم استخدم هذه الركبة كدعامة للركبة المصابة. إذا كان لديك بطانية، قم بلفها بطول الساق وضعها بين الساقين قبل أن تربط الساقين معًا لتوفير المزيد من الدعم.

الكاحل والقدم

يمكن تثبيت الكاحل والقدم باستخدام وسادة أو منشفة مطوية أو بطانية.

استخدم هذه الجبيرة الطرية عن طريق وضع الوسادة بالطول تحت الكاحل والقدم ولفها حول المفصل. اربطها في موضعين على أسفل الساق وعلى القدم (انظر شكل ١٣-٤). اجعل الكاحل أو الساق مرفوعًا لكي تساعد على تقليل الورم.

الصدمة

عمليا يمكن حدوث الصدمة مع أي إصابة، والصدمة هي فشل الجهاز الدوري في توصيل الدم والأكسجين للخلايا التي تحتاجه. ومن أعراض الصدمة رطوبة الجلد والضعف وتحول الجلد إلى اللون الأزرق وضعف النبض والغثيان والقيء. إذا لم تعالج الصدمة، قد يفقد المصاب الوعي بسرعة وربما أيضًا يموت.

لمنع وعلاج الصدمة، اتخذ الإجراءات التالية:

- ضع الشخص في وضع الصدمة، وهو أن تجعله يرقد على الأرض دون وضع وسائد تحت رأسه ويرفع قدميه مسافة ١٢ بوصة. استخدم أي شيء لرفع القدم. لا تحرك المصاب إذا شككت في إصابة الحبل الشوكي أو إذا كان الرأس أو الظهر أو العنق أو الساقين مصابين.
- قم بتغطية المصاب ببطانية أو معطف لكي يبقى دافئًا.

وستجد المزيد عن التعامل مع الصدمات في الفصل الرابع.

شكل (١٣-٤): جبيرة للكاحل أو القدم

أصابع القدمين

إذا أصيب إصبع بقدمك، ضع عليه حقيبة ثلج ملفوفة في منشفة لتساعد على تقليل الألم والورم. ارفع القدم أيضًا. كما يمكن أن تضع بعض القطن بين الإصبع والإصبع وتربط الاثنين معًا حتى لا يتحرك. إذا كان الإصبع يبدو مشوها، فاتصل بالطبيب على الفور.

الإسعافات الأولية للالتواء والشد

من السهل علاج الالتواء والشد. الشيء الصعب هو أن تستطيع التفرقة بين الالتواء والكسر أو الخلع. في الحقيقة ليس

ثمة طريقة بسيطة لمعرفة الفرق؛ إلا إذا كانت الإصابة تغير الشكل الطبيعي للعظام أو إذا كان هناك كسر مفتوح، لذلك ربما تحتاج لأشعة X لتشخيص الالتواء. ملخص القول: إذا شككت في حدوث كسر أو خلع، اتصل بالطبيب على الفور.

الإسعافات الشائعة

إذا كنت متأكداً من وجود التواء أو شد، اتبع الخطوات التالية:

- قم بإزالة الملابس والحلي من المنطقة المصابة. إذا تورمت المنطقة وبها هذه الأشياء، قد تعوق تدفق الدم وتجعل من المستحيل إزالتها.
- ضع كيس ثلج ملفوف في منشفة على المنطقة لتقليل الألم والورم.
- ارفع المنطقة المصابة.
- أعط المصاب مسكن للألم لتخفيف الألم.

تذكر: غالبًا ما يكون من الصعب أن تعرف الفرق بين إصابات العضلات والعظام والمفاصل. إذا كنت لا تستطيع التحديد، عليك أن تلجأ لطبيب متخصص على الفور لكي تتأكد من العناية بالمريض على أكمل وجه.

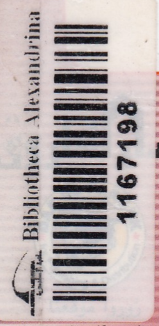
الفهرس



الإسعافات الأولية

يشتمل هذا الكتاب على:

- أنواع الجروح
- علاج إصابات البطن والعمود الفقري والصدر والرأس
- الدرجات الثلاثة للحروق
- أعراض الصدمة
- تعريف التسمم
- أسباب الاختناق
- تعريف التجمد
- درجات الإعياء الناتج عن ارتفاع درجة الحرارة
- التعامل مع النوبات القلبية
- نبذة عن إصابات العظام والمفاصل




6 223002 583522


8 28036 50249 3

http://www.darelfarouk.com.eg
للشراء عبر الإنترنت
http://darelfarouk.sindbadmall.com